

Elävän ravinnon käyttäjien näkemyksiä ruokavalion vaikutuksesta terveyteen

Marjo Telkkälä



Hotelli- ja ravintola-alan ko.

Tekijät Marjo Telkkälä	Ryhmä tai aloitusvuosi 2009
Opinnäytetyön nimi Elävän ravinnon käyttäjien näkemyksiä ruokavalion vaikutuksesta terveyteen	Sivu- ja liitesivumäärä 53+2
Ohjaaja tai ohjaajat Johanna Rajakangas-Tolsa	
<p>Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tutkia miten elävä ravinto vaikuttaa niiden ihmisten terveyteen, jotka käyttävät sitä pääsääntöisenä ravintona.</p> <p>Tutkimuksen tietoperusta on jaettu kuuteen eri osioon. Ensimmäisen osion teemana on elävän ravinnon historia. Vastaan muun muassa kysymyksiin mistä elävä ravinto on saanut alkunsa ja miten pitkään elävä ravinto on tunnettu Suomessa. Toisen osion aihe on elävä ravinto. Siinä kerrotaan elävän ravinnon pääpiirteet, miten se esimerkiksi eroaa raakaravinnosta. Tässä osiossa kerrotaan myös opinnäytetyön keskeisestä asiasta, elävän ravinnon terveysvaikutuksista. Kolmannessa osiossa kerrotaan raaka-aineista joita elävässä ravinnossa käytetään. Miksi vehnänorasmehu on niin tärkeässä osassa elävää ruokavaliota? Elävän ravinnon valmistamisesta kerrotaan neljännessä osiossa. Miksi raaka-aineiden idättäminen on tärkeää? Miksi ruokaa ei kuumenneta?</p> <p>Viidennessä osiossa keskitytään muihin kasvisruokavalioihin. Mitä eroa on esimerkiksi semivegaanilla ja pescovegaanilla ja mitä syödään makrobiottilisessa ruokavaliassa? Kuudennessa osiossa keskitytään kyselyn tulosten purkamiseen ja käsittelyyn. Samalla selviää onko elävä ravinto vaikuttanut vastaajien terveyteen ja jos on, niin miten?</p> <p>Tutkimustulokset on kerätty kesän 2010 aikana lähettämällä kysely Elävän ravinnon yhdistys ry:n postituslistalla oleville henkilöille.</p>	
Asiasanat Elävä ravinto, raaka ravinto, kasvisruokavalio, terveys	

Hotel- and restaurant management

Authors Marjo Telkkälä	Group or year of entry 2009
The title of thesis Users' experiences how the living food diet impacts their health	Number of pages and appendices 53+2
Supervisors Johanna Rajakangas-Tolsa <p>The purpose of this study is to investigate the effects of the living food diet on people's health.</p> <p>This study is divided into six separate sections. The theme of the first section is the history of living food diet. It answers questions such as when and where the living food diet got started and how long the living food diet has been known in Finland.</p> <p>The second section concentrates on the living food diet itself. It describes the specifics of this diet, for example how it differs from the raw food diet. This section also discusses the main point of the study, the health effects of the living food diet.</p> <p>On the third section we discuss the ingredients which are used in this diet. What makes wheatgrass juice such an important part of a living food diet? The fourth section focuses on the preparation part of the diet. Why is it so important to sprout ingredients? Why is the food not heated?</p> <p>The fifth section centers on other vegetarian diets. For example, what is the difference between semi-vegans and pesco-vegans, and what is included in a macrobiotic diet.</p> <p>The main focus of section six is the survey itself and its results. This section also shares the possible changes in the responders' health due living food diet.</p> <p>The data was collected during the summer of 2010 by sending a questionnaire to people who are on the Living Food Association's mailing list.</p>	
Key words Living food, raw food, vegetarian diet, health	

Sisällys

1	Johdanto.....	1
2	Elävän ravinnon historia.....	2
2.1	Elävä ravinto Suomessa.....	2
2.2	Ann Wigmore (1909–1994)	3
2.3	Sylvester Graham (1794–1851)	4
2.4	Herbert Shelton (1895–1985).....	4
2.5	Norman Walker (1886–1985).....	5
3	Elävä ravinto.....	6
3.1	Siirtyminen elävään ravintoon	6
3.1.1	Ruoka-aineiden korvaaminen	7
3.1.2	Entsyymit.....	9
3.2	Elävän ravinnon vaikutus terveyteen	10
3.2.1	Syöpä ja osteoporoosi.....	11
3.2.2	Sydän- ja verisuonitaudit sekä diabetes	13
3.2.3	Nivelreuma ja fibromyalgia	15
3.2.4	Ylipaino.....	16
3.2.5	Elävän ravinnon haitat.....	16
4	Elävän ravinnon raaka-aineet.....	18
4.1	Vehnänorasmehu ja muut juotavat.....	18
4.2	Pähkinät ja siemenet	19
4.3	Palkokasvit	20
4.4	Kasvikset, hedelmät ja marjat	20
5	Elävän ravinnon valmistaminen	23
5.1	Liotus ja idätys	24
5.2	Kuivaaminen.....	25
5.3	Hapattaminen	26
5.4	Ruoanvalmistusvälineet	26
6	Kasvisruokavalion suuntauksia	28
6.1	Semivegaani, vegaani ja vegetaristi.....	28
6.2	Laktovegaani ja lakto-ovovegaani	28

6.3	Pollovegaani ja pescovegaani.....	29
6.4	Fennovegaani ja fruitaristi.....	29
6.5	Makrobiotikka.....	30
6.6	Freegani.....	30
7	Tutkimus ja tulokset.....	31
7.1	Materiaalit ja menetelmät.....	31
7.2	Elävään ravintoon siirtyminen.....	32
7.3	Tiedon saaminen elävästä ravinnosta.....	34
7.4	Tiedon jakaminen eteenpäin.....	35
7.5	Elävän ravinnon vaikutus vastaajien terveyteen.....	37
7.6	Elävän ravinnon maku ja ruoaksi valmistaminen.....	40
7.7	Yhteenveto vastauksista.....	42
8	Pohdintaa ja johtopäätöksiä.....	44
	Lähteet.....	48
	Liitteet.....	54

1 Johdanto

Kuulin ensimmäisen kerran elävästä ravinnosta kesällä 2009, kun silloinen työkaverini kertoi puhdistavansa kehonsa tällä ruokavaliolla. Silloin en kiinnittänyt asiaan kovin paljoa huomiota, mutta asia jäi silti jotenkin mieleeni. Kun sitten keväällä 2010 päätin aloittaa opinnäytetyön kirjoittamisen, tiesin heti sen koskevan jotenkin elävää ravintoa. Lopulta päädyin tutkimaan sitä, millaisia näkemyksiä elävän ravinnon syöjillä oli ruokavalion vaikutuksesta heidän terveyteen.

Elävä ravinto ei ole mitenkään uusi keksintö tai muoti-ilmiö, vaikka suurin osa suomalaisista ei ole kuullut siitä. Elävä ravinto on kasvisruokavalio, jossa ruokaa ei kuumenneta yli 50 °C:n, koska raaka-aineiden entsyymit kuolevat ylittäessään tuon astemäärän. Ruoka valmistetaan idättämällä, liottamalla, kuivaamalla, jauhamalla ja hapattamalla. Pääraaka-aineita ovat idut, palkokasvit, pähkinät ja siemenet, marjat ja hedelmät sekä tietenkin kasvikset ja vihannekset. Monet raaka-aineet idätetään ennen ruoaksi valmistamista. Näin niiden ravintoainepitoisuudet ja muut terveydelle hyväksi olevat ominaisuuden moninkertaistuvat. Vehnänorasmehulla on tärkeä osa elävää ravintoa. Se muun muassa puhdistaa kehoa epäpuhtauksista ja sen on sanottu suojaavan kehoa erilaisilta sairauksilta, kuten muun muassa syövältä.

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on kertoa elävästä ravinnosta ja selvittää, onko elävä ravinto todellakin niin terveellistä kuin kerrotaan. Olen kuullut sanottavan, että elävää ravintoa syövän ihmisen keho on niin puhdas, etteivät bakteerit ja muut taudinaiheuttajat pysty elämään ja tekemään tuhoa siinä. Voisiko nykyisen sekaruokavalion vaihtaminen elävään ravintoon olla ratkaisu moniin Suomessa oleviin terveysongelmiin?

Tämä opinnäytetyö on kvalitatiivinen tutkimus, joka toteutettiin kyselytutkimuksena. Lähetin haastattelukyselyn Elävän ravinnon yhdistyksen (ERY) jäsenille sähköisesti, ja sieltä saatujen vastausten perusteella tutkin, miten elävä ravinto on muun muassa vaikuttanut heidän terveyteen. Hyödynsin työssäni englanninkielistä kirjallisuutta, josta löytyikin enemmän tietoa kuin Suomeksi julkaistuista materiaaleista. Myös Internetistä löytyi paljon sellaista tietoa joita ei kirjoista löydy.

2 Elävän ravinnon historia

Elävää ja raakaravintoa on käytetty muun muassa yrttien ja villikasvien muodossa parantamaan sairaita kautta aikojen. Ann Wigmorea kutsutaan elävän ravinnon kehittelijäksi ja äidiksi, mutta muun muassa 1800-luvulla amerikkalainen Sylvester Graham huomasi kolera-epidemian aikaan tuoreiden kasvien ja vihannesten parantavan voiman. 1800-luvun lopulla ja 1900-luvun alussa kasvisruokavalio oli suosittua. Kasvisravintoloita ja terveyshoitoloita, joita nykyaikaan kutsuttaisiin esimerkiksi spa:ksi, oli paljon ympäri maailmaa, myös Suomessa. Raakaruokaa on siis syöty maailmassa paljon pitempään kuin elävää ravintoa. (Väänänen & Mäkelä, 2007.)

2.1 Elävä ravinto Suomessa

Suomessa kuultiin elävästä ravinnosta ensimmäisen kerran vuonna 1978, kun mies nimeltä Teemu Kassila opiskeli Ann Wigmoren perustamassa Hippocrates Health Institute:ssa, Yhdysvalloissa. Kassila haastatteli tuolloin Ann Wigmorea ja tämä haastattelu julkaistiin Suomen Luontaisterveyden Liiton lehdessä. Raakaravinnosta Suomessa kuultiin kuitenkin paljon aiemmin, 1910-luvulla. Alkuunsa raakaravintoa suositeltiin pelkästään muun ruoan lisäkkeeksi. Toivo Uuskallio ehdotti 1920-luvulla ruokavalioksi pelkkää raakaravintoa. Tämä idea ei kuitenkaan saanut kovinkaan paljon kannatusta. Kaksikymmentä vuotta myöhemmin, 1940-luvulla Are Waerland saapui Suomeen puhumaan kehittelemästään laktovegetaarista ruokavaliosta, jossa tarkoituksena oli syödä mahdollisimman paljon raakoja kasviksia. Laktovegetaarisen ruokavaliota lisäksi Waerland puhui muutenkin terveistä elämäntavoista. Lisäksi 1950-luvulla Suomessa työskenteli tanskalainen lääkäri, Kristine Nolfi, joka suositteli melkein jokaiseen sairauteen parannuskeinoksi raakaruokavaliota. (Elävän ravinnon yhdistys ry, 2009a; Väänänen & Mäkelä, 2007.)

1980-luku oli Elävän ravinnon kulta-aikaa Suomessa. Ann Wigmore vieraili Suomessa muutamia kertoja vuosina 1980–1984, jonka innoittamana pääosin Helsingissä järjestettiin paljon elävän ravinnon kursseja. Lisäksi eri järjestöt ja yksityishenkilöt julkaisivat elävän ruokavaliota oppaita, kirjoja ja lehtikirjoituksia. 1980-luvulla helsinkiläinen ravintola Aurinkotuuli tarjoi ruokalistallaan elävää ravintoa ja ravintola Green Way tarjoi pelkästään elävää ravintoa. Vuonna 2011 Helsingissä toimi enää yksi ravintola, Ravintola Silvoplee, jossa tarjoillaan elävää ravintoa. Elävän ravinnon yhdistys ry. perustettiin 28 vuotta sitten, vuonna 1983. Alkuun nimi oli Elävän ravinnon ystävät, mutta se vaihdettiin vuonna 1985 nykyiseen muotoon Elävän ravinnon yhdistys ry. 1980-luvun lopulla ja 1990-luvun alussa ERY:llä oli jäseniä noin 1100.

Tällöin yhdistyksen puheenjohtajanaan toimi tunnettu Marjatta Svennevig.¹ 1990-luvun alun jälkeen jäsenmäärä laski huomasti. Jäseniä oli 80-luvun loppupuolella noin 1100, -90-luvun alussa noin 700–800 ja nykyään heitä on noin 600. Jäsenmäärä on siis laskenut huomasti viimeisen parinkymmenen vuoden aikana. ERY:n huippuvuosien jälkeen kevääseen 2009 saakka ERY eli niin sanotusti hiljaiseloa. Keväällä 2009 ERY järjesti vuosikokouksen jossa valittiin uusi ja toimiva hallitus. Elävän ravinnon yhdistys ry:llä ei ole mitään muita tulonlähteitä kuin jäsenmaksut. ERY:llä onkin tarkoitus päästä tulevana vuosina samoihin jäsenmääriin kuin 1980–1990-luvuilla. (Elävän ravinnon yhdistys ry, 2009a; Shurupov, K. 2010.)

2.2 Ann Wigmore (1909–1994)

Ann Wigmore (syntymänimeltään Annetta) syntyi Liettuassa, Krapos-nimisessä kylässä 1909. Lapsuutensa hän asui isoäitinsä kanssa. Wigmoren vanhemmat olivat jättäneet sairaan lapsensa isoäidin huostaan ja lähteneet etsimään parempaa elämää Yhdysvalloista. Isoäidiltään Ann Wigmore saikin oppinsa luonnon parantavista ominaisuuksista. Hän muutti Yhdysvaltoihin teini-ikäisenä ja hänen ruokavalionsa muuttui täysin. Ennen hän oli syönyt ainoastaan tuoretta ruokaa, mutta Yhdysvalloissa hän alkoi käyttää ravinnokseen valkoisia jauhoja, maitoa ja teho-tuotettuja vihanneksia. Leipomossa, jonka Annin isä omisti, Ann alkoi syödä lisäksi karkkia ja donitseja, jonka seurauksena suurin osa hänen hampaistaan mätäni ja lopulta tippuivat pois. (Wigmore, 1985, 15–19, 64–66.)

Ann joutui nuorena onnettomuuteen, jossa hänen kumpikin nilkkansa menivät poikki. Ann ei suostunut jalkojen amputointiin, joten niihin tuli kuolio ja jalat alkoivat mätänemään. Ann alkoi syödä luonnon vihreitä kasveja, muun muassa ruohoa. Samalla hän muutti ruokavaliotaan jättämällä esimerkiksi valkoisen vehnän, maidon ja juuston kokonaan pois. Lehtivihreän avulla Ann alkoi parantua. (Wigmore, 1985, 67–70.)

Mitä vanhemmaksi Ann tuli, sitä enemmän sairauksia hänellä oli. Hän sairasti muun muassa migreeniä, pahoja niveltulehduksia ja kaksi kertaa paksusuolensyövän. Näistä kaikista hän parani luonnon kasvien ja yrttien avulla. Hän myös adoptoi sairaan, hampaattoman apinan. Aluksi Ann syötti apinalle siemeniä, mutta koska apinalla oli sekä nielemisvaikeuksia sekä ruoansulatusongelmia, Ann alkoi liottaa ja idättää siemeniä. Tämän huomattessaan Ann alkoi kehittää

¹ Marjatta Svennevig (nyk. Sarpaneva) on elävän ravinnon puolestapuhuja. Hän on muun muassa kirjoittanut kirjoja ja tehnyt opetusvideoita elävästä ravinnosta yhdessä siskonsa Ritvan kanssa.

niistä kokonaan uutta, erillistä ruokavaliota. Ann Wigmore perusti 1960-luvun alussa Hippocrates Health Instituten yhdessä Viktor Kulvinskas:n kanssa Bostoniin, Massachusetts:n. Nykyisin Instituutti toimii Floridassa. (Wigmore, 1985, 11, 117–118; Hippocrates Health Institute, 2010.)

2.3 Sylvester Graham (1794–1851)

Ensimmäisen kerran raakaravinto tuli Yhdysvalloissa esille vuonna 1830 kasvisruoan puolesta-puhujan Sylvester Grahamin ansiosta. Häntä pidetäänkin Yhdysvaltojen raakaruokavalio liikkeen perustajana. 1830-luvulla Amerikassa riehui Kolera-epidemia ja Sylvester Grahamin mielestä parannus siihen olisi puhtaassa juomavedessä ja tuoreissa hedelmissä, kasviksissa ja pähkinöissä. Hän kiersikin Uudessa Englannissa, Pennsylvaniassa ja New Yorkissa kertomassa suurille väkijoukoille kasvisruokavaliosta ja raakaruokavaliosta. Kolera-epidemian hävittyä huomattiin Grahamin neuvoja seuranneiden ihmisten selvinneen epidemiasta vahingoittumattomina, mutta myös huomattavasti terveempinä kuin aiemmin, ennen kolera-epidemiaa. (Davis, Melina & Berry, 2010, 9-11.)

Graham perusti Bostoniin ja New Yorkiin täysihoitoloita, joissa tarjottiin pelkästään kasvisruokaa. Lisäksi hän piti yleisiä luentoja miksi ihmisten tulisi syödä vain kasviksia, mieluiten raakoja ja ihannetilanteessa pelkästään hedelmiä, eli siirtyä fruitaristiksi. (Davis, Melina & Berry, 2010, 9-11.)

2.4 Herbert Shelton (1895–1985)

Herbert Shelton oli ammatiltaan lääkäri, jonka laatimia oppeja noudatetaan elävässä ravinnossa, jonkin verran kuitenkin soveltaen. Hän suosi sairauksien hoidossa raakaravintoa ja paastoamista. Sheltonin ideana oli, ettei erilaisesti sulavia ruokia saa syödä ja sekoittaa keskenään. Esimerkiksi happamia ja makeita ruoka-aineita ei saanut syödä samalla aterialla eikä ateriasa saanut olla samaan aikaan yli kahdeksaa raaka-ainetta. Lisäksi aterioinnin aikana ei saanut juoda mitään nestettä. Uransa aikana Shelton julkaisi kirjoja terveellisestä ruokavaliosta ja kehon hyvinvoinnista ja hänet äänestettiin vuonna 1956 American Vegetarian Party-puolueen presidenttiehdokkaaksi. (Davis, Melina & Berry, 2010, 11–12.)

2.5 Norman Walker (1886–1985)

Norman Walker oli keksijä ja liikemies sekä uranuurtaja mehukoneiden kehittämisessä. Walker kehotti ihmisiä juomaan tuorepuristettuja hedelmä- ja kasvismehuja sekä syömään kasvikset ja hedelmät raakana. Walkerin mielestä tuore-/ raakamehut olivat avain henkiseen ja fyysiseen terveyteen ja että suurin osa sairauksista sai alkunsa paksusuolesta. Hän söikin pelkkää raakaruokaa ja joi tuorepuristettuja mehuja kuolemaansa asti. (Davis, Melina & Berry, 2010, 18–19.)

Vielä tänäkin päivän maailmalla myydään Walkerin kehittelemiä ja hänen mukaansa nimettyjä mehukoneita. Walker ei kuitenkaan keksinyt vain mehukonetta, vaan hän kirjoitti useita kirjoja terveydellisestä elämäntavasta ja oikeanlaisesta ravitsemuksesta sekä alkoi julkaista lehteä nimeltä The New Health Movement Review. (Davis, Melina & Berry, 2010, 18–19.)

3 Elävä ravinto

Lyhyesti kerrottuna elävä ravinto on täysin vegaaniruokavalio, jota ei ole kuumennettu yli 50 °C:een. Yleensä ruokaa kuumennetaan kuitenkin reilusti tämän lämpötilan alle, eli noin 40 °C:een. Tämän vuoksi elävä ravinto on hyvin erilaista kuin kuumennettu ruoka. Elävä ravinto on kehitetty terveyden ja hyvinvoinnin parantamiseksi. Suomessa on tehty 1990-luvun jälkeen erinäisiä tutkimuksia elävästä ravinnosta ja tutkimuksesta riippuen on todettu elävän ravinnon todella parantavan ja helpottavan esimerkiksi nivelreumaa, sydän- ja verisuonitauteja, syöpää sekä laskevan veren kolesterolipitoisuuksia. (Väänänen & Mäkelä 2007.)

Elävää ravintoa ja raaka ravintoa pidetään yleisesti samana ruokavaliona, vaikka niin ei todellisuudessa ole. Elävä ravinto on yksi monesta raakaruokavalion suuntauksista. Ann Wigmore kehitti elävän ravinnon ruokavalion raakaravinnon pohjalta. Suurin eroavaisuus elävän ja raakaravinnon välillä on se, että elävässä ravinnossa raaka-aineet valmistetaan syötäväksi muun muassa liottamalla, idättämällä, versottamalla ja maitohapattamalla. Näin raaka-aineista tulee helpommin sulavia ja niiden entsyymi- ja ravintoainepitoisuudet kasvavat. Raakaravinnossa kasvikset syödään sellaisenaan. Raaka-aineiden valmistusmenetelmien vuoksi elävää ravintoa on hieman monimutkaisempi valmistaa kuin raakaravintoa. Kun ihminen päättää siirtyä syömään elävää ravintoa, on suositeltavaa aloittaa raakaravinnolla sen helppojen valmistusmenetelmien vuoksi ja siirtyä pienin askelin kohti elävää ravintoa. (Väänänen & Mäkelä 2007; Palmcrantz & Lilja, 2010, 15.)

3.1 Siirtyminen elävään ravintoon

Kun henkilö päättää ryhtyä käyttämään ravinnokseen elävää ravintoa, tulee se muistaa tehdä rauhallisesti ja pienin askelin. Elävän ruoan aloittamisen seurauksena ihmisen elimistö puhdistuu muun muassa kuona-aineista ja tämä saattaa aiheuttaa voimakkaita reaktioita kehossa. Tällaiset reaktiot, muun muassa kovat päänsäryt ja hikoilu, eivät ole vaarallisia, vaan ne kertovat henkilölle vain sen, että keho puhdistuu ja näin ollen elävä ravinto tehoaa. Elävän ravinnon syömistä ei siis kannata lopettaa ensimmäisinä viikkoina ja kuukausina näiden oireiden vuoksi. Keholle pitää antaa aikaa tottua uuteen ravintoon ja puhtaaseen oloon. Sen lisäksi että henkilö päättää alkaa syömään elävää ravintoa, tulee hänen tehdä itselleen selväksi miksi hän haluaa muuttaa vanhoja tottumuksiaan ja mitä hän tahtoo uudella ruokavaliollaan ja elämän tavallaan saavuttaa. Tämän asian sisäistettyään henkilön on helpompi muun muassa kohdata kehon re-

aktiot, samoin kuin muiden ihmisten reaktiot. Henkinen asennoituminen on yhtä tärkeä kuin fyysinen ruokavalion vaihtaminen. (Ervamaa, 2002, 36–38.)

Elävään ravintoon siirtyessä olisi hyvä tehdä aikataulu, jonka mukaan elävään ravintoon siirytään sopivin astein. Tämä vaatii paljon aikaa. Se ei tapahdu yhdessä yössä, ei edes yhdessä kuu-kaudessa. Siirtymistä voi kuitenkin nopeuttaa jos tuntuu, että keho on aiemmin valmis uuteen siirtoon kuin aiemmin on suunniteltu. Aikataulua ei kannata kuitenkaan tehdä liian pitkäksi aikaa jotta päämäärä ei ole liian kaukana. Aikataulun avulla voi ruokavalion muuttamisen lisäksi muistuttaa itseään versojen kasvatusvaiheista ja idätysajoista. Alkuun ruokavaliosta jätetään pois sopimattomia ja harvoin käytettyjä raaka-aineita ja korvataan ne luonnollisilla tuotteilla. Samalla vähennetään paljon käytettyjen raaka-aineiden, esim. makeisten, maitotuotteiden tai kahvin käyttöä. (Ervamaa, 2002, 38–39.)

3.1.1 Ruoka-aineiden korvaaminen

Elsa Ervamaa (2002) kertoo kirjassaan *Elävä Ravinto* millä elävän ravinnon ruokavaliossa korvataan haitallisia ruoka-aineita. Ihminen tarvitsee esimerkiksi vuorokaudessa vain noin 0,2g suolaa. Sekaravinnon syöjän päivittäinen suolan määrä ylittyy siis reilusti. Jos ihminen syö raakoja luonnontuotteita, hänen päivittäinen suolan tarpeensa täyttyy niitä syödessä. Merilevä sisältää eniten suoloja, ja sitä käytetäänkin elävän ravinnon ruokavaliossa muun muassa kuivatuna ja jauhettuna. Vaikka ihminen ei käyttäisikään ravinnokseen elävää ravintoa, olisi hänen hyvä vähentää suolan käyttöä ja korvata se esimerkiksi ruoan laitos- miedoilla mausteilla ja yrteillä. Monet voimakkaat mausteet, kuten esimerkiksi useat pippurit ärsyttävät soluseinämiä, jonka vuoksi soluseinämät paksuuntuvat ja altistavat verisuonten kalkkiintumiselle. Kuitenkin, vaikka cayennepippuri on voimakas mauste, suositellaan sitä käytettäväksi silloin tällöin, koska se lisää suoliston peristalttista liikettä². Yrttimausteita tulisi käyttää monipuolisesti ja vaihtelevasti, koska jokaisella yrtillä on omanlaisensa vaikutus kehoon ja sen toimintaan. (Ervamaa, 2002, 48–49.)

Valkoinen sokeri ja siirapit on helpointa korvata hunajalla. Myös kuivatut hedelmät helpottavat makean nälkää. Kuivatuilla hedelmillä voi helposti korvata makeutta kaipaavia ruokia, samoin kuin kypsällä banaanilla. Kahvin ja mustan teen voi korvata yrttiteellä, joskin siinäkin tulisi vaihdella käytettäviä yrttejä. Kaakao ja suklaa on helpointa korvata carob-jauheella, joka on

² Suoliston peristalttinen liike siirtää sulanutta ruokaa eteenpäin suolistossa

valmistettu johanneksenleipäpuun hedelmistä. Myös kuivattuja carob-hedelmiä voi käyttää. Virvoitusjuomat on helppo korvata tuorepuristetuilla mehuilla. Tässä yhteydessä tuorepuristetuilla mehuilla tarkoitetaan itse puristettuja mehuja tuoreista hedelmistä, marjoista ja kasviksista, ei kauppojen valmiita tuoremehuja. (Ervamaa, 2002, 50–54, 59.)

Aikuiset ihmiset pärjäävät hyvin ilman maitoakin. Eiväthän eläimetkään käytä maitoa ravinnokseen muulloin kun vastasyntyneitä. Jos henkilö on kuitenkin tottunut juomaan maitoa, voidaan maito korvata helposti esimerkiksi manteleista tai auringonkukansiemenistä valmistetulla ”maidolla” (Liite 1). Kovia juustoja ei elävässä ravinnossa käytetä eikä niitä pystytä valmistamaan, mutta esimerkiksi levitettävät juustot voidaan korvata siemenistä ja pähkinöistä valmistettavilla levitteillä. (Ervamaa, 2002, 56–58.)

Jäätynyttä ruokaa ei elävässä ravinnossa käytetä, koska kehon optimilämpötilasta poikkeavat lämpötilat aiheuttavat epätasaisuutta ruoansulatuskanavissa ja se taas vaikuttaa koko kehon hyvinvointiin. Kuitenkin esimerkiksi jäätelön voi korvata erilaisilla marja- ja hedelmäsoseilla, jotka ovat olleet hetken jääkaapissa, jolloin ne ovat vain hieman alempi lämpöisiä kuin huoneen lämpötila. (Ervamaa, 2002, 56–58.)

Suomalaiset käyttävät vuosittain paljon erilaisia viljatuotteita, kuten leipiä ja pullaa. Elävässä ravinnossa käytetään viljatuotteita monipuolisesti. Elävän ravinnon puitteissa voidaan valmistaa monia erilaisia leipiä. Esimerkiksi Essene-leipä valmistetaan kuivaamalla idätetystä vehnästä ja kasviksista tehtyä leipämassaa (Liite 1). Tuorepuurot valmistetaan esimerkiksi sekoittamalla idätettyä viljaa ja kuivattuja tai tuoreita hedelmiä sekä marjoja keskenään. Rasvat voidaan helposti korvata kasvien ja hedelmien omilla rasvoilla ja öljyillä. Hyviä rasvanlähteitä ovat auringonkukan- ja seesaminsiemenet, mantelit ja erilaiset pähkinät. Hedelmistä hyviä rasvoja saa muun muassa avokadosta. (Ervamaa, 2002, 59–61.)

Ihmisen keho pystyy käyttämään hyväkseen vain noin 30 % eläinperäisistä valkuaislähteistä eli proteiineista. Loput 70 % muodostaa kehoon kuona-aineita, jotka kertyvät esimerkiksi rasvoihin useisiin kerroksiin ja näin ollen muun muassa tukkivat lihaskudosten ja solujen seinämiä. Koska proteiineja saa muualtakin kuin vain eläinperäisistä tuotteista, ei lihaa voi korvata vaan se pitää vain jättää pois ruokavaliosta. Kypsentämättömien kasvien valkuaisesta keho pystyy käyttämään hyödykseen jopa 90 %. Elävän ravinnon ruokavaliossa käytetään paljon sellaisia raaka-aineita, jotka sisältävät paljon valkuaisen lähteitä. Siksi onkin hyvin mahdollista, että henkilö saa ruokavaliostaan jopa liikaa valkuaisia kerralla. Samoin kuin eläinperäisille tuotteille,

ei alkoholille ja tupakalle ole mitään korvaavia tuotteita, koska ne ovat haitallisia eikä niitä tulisi korvata millään. Nämä tuotteet tulisi vain jättää pois elämän tavoista. (Ervamaa, 2002, 54–55, 63–64.)

3.1.2 Entsyymit

Ennen kuin ihminen siirtyä syömään elävää ravintoa, tulisi hänen ymmärtää, mikä ero on elävällä ja kuolleella (eli kuumennetulla) ruoalla. Jos tätä kysyttäisiin asiasta mitään tietämättömältä, voisi ensimmäinen ajatus olla, että kuolleella ruoalla tarkoitetaan lihaa. Elävällä ruoalla kuvitellaan tarkoitettavan muun muassa raakaa lihaa ja kalaa tai esimerkiksi ostereita. Kaikki on kuitenkin kiinni entsyymeistä. Raaka-aineet, jotka sisältävät entsyymejä, ovat eläviä. Kuumennettaessa entsyymit tuhoutuvat. Ilman entsyymejä elämä maapallolla olisi samanlaista kuin kuussa tai Marsissa. Toisin sanoen sitä ei olisi. Ihmiset, eläimet, luonto ja kaikki mitä maapallolla on, tarvitsevat entsyymejä selviytyäkseen. (Diamond, 2003, 27–29.)

Entsyymit eivät ole ravintoaineita kuten esimerkiksi proteiinit tai hiilihydraatit. Ne eivät ole ikuisia, vaan ne uusiutuvat koko ajan. Kuitenkin jokainen kasvi, eläin ja ihminen tarvitsevat entsyymejä, muuten elämää ei ole. Jokaisella entsyymillä on uniikki muoto ja erityinen paikka, tarkoitus ja aktiivisuustila. Jotkut molekyylin saattavat hidastaa tai kiihdyttää entsyymien toimintaa. Lisäksi entsyymejä on monenlaisia. On metabolisia entsyymejä, ruoansulatusentsyymejä ja ruoassa olevia entsyymejä. Entsyymit ovat valkuaisaineita ja yksi entsyymi pilkkoo vain yhden aineen, esimerkiksi proteiinin. Yksi entsyymi ei pysty pilkkomaan kahta erilaista ravintoainetta. Toisin sanoen entsyymi, joka pilkkoo hiilihydraatteja, ei voi pilkkoa rasvaa tai proteiineja. (Ervamaa, 2002, 44–45; Davis, Melina & Berry, 2010, 207–209.)

Ruoansulatuksen entsyymit ovat elintärkeitä ja erittäin monimutkaisia molekyylejä, jotka nopeuttavat ruoansulatuksen kemiallisia prosesseja. Ihminen pystyy elämään jopa kolme viikkoa ilman ruokaa, kolme päivää ilman vettä, mutta ilman entsyymejä emme selviäisi edes kolmea minuuttia! Ilman entsyymejä emme pystyisi kävelemään, puhumaan, hengittämään, sulattamaan ruokaa mahalaukussamme tai rakentamaan luita. Ja nämä olivat vain muutamia esimerkkejä siitä mitä kaikkea entsyymit saavat aikaan. Ruoansulatus vie hyvin paljon energiaa. Ruoan entsyymien (jota on vain elävässä ja raakaravinnossa) ja ruoansulatusentsyymien yhteisvaikutuksesta juuri syöty ruoka alkaa pilkkoutua pieniksi hiukkasiksi mahalaukussa, toisin sanoen alkaa ruoan kemiallinen ja mekaaninen hajoaminen. Ruoansulatukseen tarvittavat entsyymit syntyvät sylkirauhasissa, mahalaukussa, haimassa, maksassa, sappirakossa ja ohutsuolessa. Entsyymien toiminnan vaikutuksesta ruoan ravintoaineet pilkkoutuvat pienempien molekyyleik-

si, jolloin ne pystyvät siirtymään ihmisen verenkiertoon ja muuttumaan siitä edelleen muun muassa energiaksi ja hermoston, lihasten, veren ja luiden ravintoaineeksi. (Davis, Melina & Berry, 2010, 207–209; Tourles, 2009, 14–16.)

3.2 Elävän ravinnon vaikutus terveyteen

Sanotaan, että ihminen on sitä mitä hän syö. Jos käyttämämme ravinto ei ole hyväksi kehollemme ja terveydellemme, miten voisimme pysyä terveenä? Elävä keho tarvitsee elävää ravintoa. Kuumennettu sekaruoka pitää meidät kyllä elossa, mutta sillä on hintansa. Alt (2004) ja Diamond (2003) vertaavat kirjoissaan kuumennettua ravintoa ja raakaravintoa bensiinillä toimiviin autoihin. Jos laitamme auton bensiinitankkiin väärää raaka-ainetta, esimerkiksi sokeria, se ei toimi. Mutta kun laitamme sinne oikeaa raaka-ainetta, eli bensiiniä, se toimii. Samoin on kehomme laita. Kuumennettua sekaravintoa käyttävät pystyvät kyllä liikkumaan samalla lailla kuin elävää ja raakaravintoa käyttävät, mutta tutkimuksissa on todettu elävää ja raakaravintoa syövien ihmisten olevan terveempiä kuin sekaravinnon syöjät. Näin siksi, koska elävässä ja raakaravinnossa ei käytetä prosessoituja ja jalostettuja ruokia, eikä eläinperäisiä tuotteita. Raakaravinnossa ja elävässä ravinnossa ei myöskään ole yhtään kolesterolia eikä trans-rasvaa³. Hiilihydraattejakin on hyvin vähän, jos ollenkaan. Koska ruokaa ei kuumenneta, ei ruoka sisällä mitään haitallisia yhdisteitä joita syntyy juuri silloin kun ruokaa kuumennetaan, ruskistetaan tai esimerkiksi grillataan. (Alt, 2004, 40; Diamond, 2003, 33; Davis, Melina & Berry, 2010, 25–26.)

Ihminen saa kehoonsa ruoan kautta monia bakteereja, joista keho sairastuu esimerkiksi ruokamyrkytykseen. Sairastuminen johtuu siitä, että tautiin sairastuneen henkilön keho ei pysty poistamaan haitallisia bakteereja, jolloin ne pääsevät tekemään haittaa. Terveessä, puhtaassa kehossa nämä haitalliset bakteerit eivät pysty toimimaan. Tuore ruoka auttaa kehoa puhdistamaan myrkkyjä kehosta. Erityisesti raa'at vihreät kasvikset ja tuoreet hedelmät tarjoavat tehokasta suojelua keholle ja auttavat näin ollen kehoa vastustamaan näitä haitallisia bakteereja. On tutkittu, että niissä maissa joissa syödään paljon tuoreita vihanneksia ja kasviksia, on paljon vähemmän muun muassa syöpäsairauksia kuin niissä maissa, joissa syödään paljon teollisesti tuotettua, kuumennettua ruokaa. Parasta suojaa antaa lehtivihreä. (Fuhrman, 2003, 31–32; Rost, 2009, 401–403.)

³ Trans-rasvalla tarkoitetaan kovaa ja epäterveellistä rasvaa

Miksi ihmiset sitten ovat alkaneet syömään kuumennettua ruokaa, jos se ei ole hyväksi terveydelle? Fuhrman (2003, 31–32.) toteaa kirjassaan, että ihminen on luultavasti huomaamattaan alkanut kuumentamaan ruokaa, jos se on ollut alun perin kasvissyöjä. Ruoan kuumentamisella on yhteys tulen keksimiseen. Kuumentamisen lisäksi nykyaikana monet ruoka-aineet käsitellään monilla eri tavoilla, joka lisää ruoan epäterveellisyyttä. Ei ole siis ihme, että ihmiskunta voi nykyään huonosti. Asiaa voidaan katsoa myös toiselta kannalta. (Fuhrman, 2003, 31–32.)

Ihmisillä on nykyään paljon lemmikkieläimiä ja useasti nämä eläimet kärsivät muun muassa ylipainosta ja muista vaivoista. Yksi syy lemmikkieläinten terveysongelmiin on juuri ruoka jota niille syötetään. Eläimille tarkoitettua ruokaa lisäksi lemmikeille syötetään ihmisille tarkoitettuja ruokia, yleensä sellaisia, jotka on kuumennettu tai muuten käsitelty. Villit, luonnossa elävät eläimet eivät koskaan ole ylipainoisia, koska ne syövät tuoretta, käsittelemätöntä ja kuumentamatonta ruokaa. (Fuhrman, 2003, 31–32.)

Sitä, miten elävä ravinto vaikuttaa terveyteen, on tutkittu muun muassa Suomessa, Yhdysvalloissa ja Saksassa. Suomessa tutkimukset on toteuttanut Kuopion Yliopiston opiskelijat. Kaikissa tutkimuksissa on tutkittu miten elävä ravinto vaikuttaa erilaisiin sairauksiin. Tutkittuja sairauksia olivat nivelreuma, syöpä, sydän- ja verisuonitaudit, diabetes, ylipaino ja liikalihavuus, osteoporoosi sekä fibromyalgia. (Davis, Melina & Berry, 2010, 25–26.)

3.2.1 Syöpä ja osteoporoosi

Syöpä luetaan joissain määrin suomalaisten kansantaudiksi ja se onkin Suomen toiseksi yleisin kuolinsyy. Kuitenkin kansainvälisissä tutkimuksissa on todettu Suomen syöpäkuolleisuuden olevan pieni muihin tutkittuihin maihin verrattuna. Vuosittain Suomessa kuolee syöpään noin 10 000 sairastunutta ja vuosittain todetaan uusia sairastuneita noin 26 000. On tutkittu, että joka neljäs suomalainen sairastuu syöpään jossakin vaiheessa elämäänsä. Mitä vanhemmaksi ihminen elää, sitä suurempi on riski sairastua. Maailmassa on yli 2000 erilaista syöpäsairautta. Se, miten syöpä kehittyy kehossa, on monta syytä. Muun muassa elintavat ja ravinto, ympäristö, tupakointi sekä perinnöllisyys vaikuttavat siihen. Lisäksi kemikaalit ja säteilyt vaikuttavat positiivisesti siihen että ihminen sairastuu syöpään. Miesten yleisin syöpä on eturauhassyöpä, kun taas vastaavasti naisilla se on rinta- ja sukupuolielinsyövät. (Joensuu, Roberts, Lyly, Tenhunen, 2010.)

On olemassa perusteita siitä, että elävä ravinto antaa todella tehokkaan suojan syöpää vastaan ja että siitä on apua syövät hoidossa. Muun muassa Yhdysvalloissa tehdyssä tutkimuksessa

todettiin että elävä ravinto todella suojaa syövältä. Tässä vuonna 2006 tehdyssä tutkimuksessa tarkasteltiin kolmea eri ryhmää. Tutkimukseen osallistuneet ihmiset olivat sukupuoleltaan, iältään ja pituudeltaan samanlaisia. Ensimmäisen ryhmän jäsenet olivat syöneet elävää ravintoa vähintään kaksi vuotta. Toinen ryhmä koostui kestävyysjuoksijoista, jotka söivät terveellisesti ja juoksivat viikossa vähintään 75km:ä. Kolmanteen ryhmään kuuluvat olivat lievästi ylipainoisia, jotka söivät länsimaaisen ruokavalion mukaisesti. Elävän ravinnon syöjillä ja kestävyysurheilijoilla painoindeksi oli sama, mutta länsimaalaisittain syövillä se oli huomattavasti korkeampi. Tutkimustuloksista selvisi, että elävän ravinnon syöjillä ja kestävyysjuoksijoilla oli enemmän aineenvaihdunnan merkkiaineita kuin länsimaalaisittain syövillä. Nämä aineenvaihdunnan merkkiaineet antavat suojaa muun muassa syöpäsairauksia vastaan. (Fontana, Klein, Holloszy, 2006.)

Myös Suomessa on tehty parikin samankaltaista tutkimusta elävän ravinnon vaikutuksista syöpään. Ensimmäiseen tutkimukseen oli valittu 40:tä naista. Heidät oli tutkittu syövän ennaltaehkäisevässä tutkimuksessa ja heidän laboratoriotuloksiaan oli verrattu keskenään. Puolet tutkimukseen osallistuneista naisista söi elävää ravintoa, kun taas toinen puoli ryhmästä käytti ravinnokseen sekaruokaa. Tutkimuksessa kävi ilmi muun muassa se, että elävän ravinnon syöjien DNA oli vähemmän vaurioitunut ja heillä oli parempi suoja DNA:ta vahingoittavia sairauksia vastaan. Elävää ravintoa syövien naisten C-vitamiinin ja beeta-karoteenin taso kehossa oli huomattavasti korkeampi kuin sekaruokaa syövien. Toisaalta E-vitamiinin taso oli matalampi elävän ravinnon syöjillä. (Verhagen, Rauma, Törrönen, de Vogel, Bruijntjes-Rozier, Drevo, Bogaards, Mykkänen, 1996.)

Myös toisessa Suomessa tehdyssä tutkimuksessa ja siitä saaduista tuloksista on voitu todeta löytyneen muutoksia tutkimukseen osallistuneiden syöpä-sairauksien metabolisissa muuttujissa. Tähän tutkimukseen osallistuneet henkilöt söivät ensin kuukauden elävää ravintoa, ja sen jälkeen he olivat jatkaneet sekaravinnon syömistä. Tutkimukseen osallistuneiden henkilöiden ulosteista mitattiin neljän eri entsyymin aktiivisuus tasoa. Jokainen näistä entsyymeistä tuotti haitallisia yhdisteitä, joista voidaan todeta muun muassa kohonnut syöpäriski. Kaikkien neljän entsyymin toiminta heikkeni huomattavasti elävään ravintoon siirtymisen myötä. Ensimmäisen viikon aikana entsyymien toiminta väheni 33–66% ja kahden viikon kuluttua vielä 30–60% lisää. Lisäksi kaksi muutakin myrkyllistä aineenvaihdunnan tuotetta väheni. Nämä suotuisat tulokset kuitenkin katosivat samalla, kun tutkimukseen osallistuneet henkilöt palasivat takaisin sekaravintoon. (Hänninen & Ling, 1992.)

Osteoporoosi on luusairaus ja se heikentää luiden kudosta ja tiheyttä, jolloin luut murtuvat ja menevät helposti poikki. On arvioitu, että Suomessa osteoporoosia sairastaa noin 400 000 henkilöä. Joka vuonna esiintyy noin 30 000-40 000 luunmurtumatapausta, joissa todetaan yhdeksi luiden murtumisen syyksi juurikin osteoporoosin. Osteoporoosia voidaan ehkäistä muun muassa liikunnalla ja huolehtimalla riittävästä D-vitamiinin ja kalsiumin saamisesta. Varsinkin lapsena ja nuorena harrastettu liikunta lisää luiden mineraalitiheyttä. (Suomen osteoporoosiliitto ry.)

Vain yhdessä tutkimuksessa vuoteen 2009 mennessä on tutkittu osteoporoosiin mahdollisia oireita elävän ravinnon syöjillä. Tutkimuksessa tarkasteltiin muun muassa elävän ravinnon syöjien luumassaa ja luiden terveyttä. Tässä tutkimuksessa tutkittiin 18:sta elävän ravinnon syöjän ja 18:sta sekaravintoa syövän luiden massaa, C-vitamiinin tasoa ja CRP:tä⁴. Tutkimuksessa todettiin, että vaikka elävän ravinnon syöjien paino, painoindeksi ja luiden mineraalitiheys ovat pienemmät kuin muunlaista ruokaa syövien, on heidän luiden murtuminen huomattavasti vähäisempää. Luumassan ja luiden mineraalitiheyden lisäksi muutokset kollageenissä, kehossa oleva happi ja krooniset tulehdukset vaikuttavat negatiivisesti luihin ja lisäävät murtumisriskiä luissa. CRP:n kierto veressä oli alhaisempi elävää ravintoa syöville kuin tutkimuksen toisella ryhmällä. Kuitenkaan luiden muodostumisessa ei ollut suuria eroja. Elävän ravinnon syöjien normaali painoindeksi on noin 20.5, kun sekaravintoa syövien sama indeksi on noin 23–25. Tutkijat huomasivat myös sen, että vaikka elävän ravinnon syöjät saivat ravinnostaan vähemmän D-vitamiinia kuin sekaravintoa syövät, oli heidän veren D-vitamiinitasonsa paljon korkeampi. (Fontana, Shew, Holloszy, Villareal. 2005.)

3.2.2 Sydän- ja verisuonitaudit sekä diabetes

Sydän- ja verisuonitaukeista tunnetuimpia ovat kohonnut verenpaine, aivoverenkiertohäiriöt, sepelvaltimotauti, sydämen vajaatoiminta sekä rasva-aineenvaihdintahäiriöt. Henkilön ikääntyessä myös riski sairastua johonkin sydän- ja verisuonitautiin kasvaa. Muita riskitekijöitä ovat muun muassa rasvainen ruokavalio, veren korkea kolesterolipitoisuus, tupakointi ja se, onko suvussa ollut sydän- ja verisuonitaukeja. Sydän- ja verisuonitautien aiheuttamat kuolemat ovat vähentyneet reippaasti 1970-luvulta lähtien, mutta silti noin 50 % työikäisten kuolemista on todettu johtuneen juurikin sydän- ja verisuonitaukeista. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2010.)

⁴ CRP, C-reaktiivinen proteiini. Osa elimistön immunitaettia, eliminoi muun muassa kehon vierasaineita.

Kasvisruokavaliolla on huomattu olevan myönteisiä vaikutuksia sydän- ja verisuonisairauksista kärsiville. Suomessa tehdyssä, 16:sta henkilöä kattaneessa tutkimuksessa todettiin, että kahden- kolmen kuukauden aikana tutkimukseen osallistuneiden kokonais- ja LDL-kolesteroliarvot olivat laskeneet huomattavasti. Tutkimukseen osallistuneet henkilöt olivat syöneet tutkimuksen ajan pelkästään elävää ravintoa. (Ågren, Trzicka, Nenonen, Helve, Hänninen. 2000.)

Saksassa tehdyssä tutkimuksessa tutkittiin miten elävä ravinto vaikuttaa tutkimukseen osallistuneiden henkilöiden kolesteroliin, triglyseridi-, folaatti-, B₁₂-vitamiini-, ja homokysteini⁵-arvoihin. Samoin kuin Suomessa tehdyssä tutkimuksessa, myös tässä tutkimuksessa todettiin että tutkimukseen osallistuneiden kokonais- ja LDL-kolesteroli- sekä triglyseridiarvot laskivat elävän ravinnon syömisen aloittamisen myötä. Samalla kuitenkin huomattiin, että vastaajien HDL-kolesteroli väheni ja homokysteiniarvot olivat koholla. (Koebnick, Garcia, Dagnelie, Strassner, Lindemans, Katz, Leitzmann & Hoffmann.)

Ei ole epäilystäkään siitä, ettei kasvisruokavaliot tarjoaisi suojaa sydän- ja verisuonitauteja vastaan. Elävä ravinto ja raakaravinto tarjoavat kuitenkin vielä hieman enemmän suojaa kuin pelkkä kasvisruokavalio. Kasvisten, vihannesten ja hedelmien kulutus on kasvanut viime vuosina, kun taas valmisruokien käyttö on laskenut. Jos henkilön B₁₂-, ja D-vitamiinin, sekä omega-3-rasvahappojen saanti on alhaista, on henkilöllä suurempi mahdollisuus sairastua johonkin sydän- ja verisuonitautiin kuin sellaisella henkilöllä, jolla näiden vitamiinien ja rasvahappojen saanti on riittävä. B₁₂-vitamiinin puute aiheuttaa homokysteinin kohoamista, joka taas lisää sydänkohtausten mahdollisuutta. (Davis, Melina & Berry, 2010, 34–35.)

Diabeteksen ehkäisyyn ja hoitoon on samanlaiset ohjeet kuin sydän- ja verisuonisairauksissa. Kasviksia, vihanneksia ja kokojyväviljaa tulisi suosia. Tähän asti tehdyissä tutkimuksissa elävä ravinto ja raakaravinto ovat antaneet hyviä tuloksia diabeteksen hoitomuotona. Yhdysvalloissa tehdyssä tutkimuksessa raportoitiin hyvistä paastoverensokerista ja paastoinsuliinista. Lisäksi mainittiin insuliiniyliherkkyyden vähentyneen. Tuloksia verrattiin länsimaalaiseen ruokavalioon, jossa syödään paljon muun muassa punaista lihaa, rasvaisia ja paljon sokeria sisältäviä ruokia ja juomia sekä valkoista vehnää. Elävässä ravinnossa ei käytetä mitään yllä mainittuja raaka-aineita ja tuotteita ja siksi siitä saadut tulokset ovat parempia kuin mitä länsimaista ruo-

⁵ homokysteini on eräs aminohappo

kaa syövien tulokset. Ei ole epäilystäkään siitä, ettei elävä ravinto tarjoaisi tehokasta hoitoa ja diabeteksen ehkäisyä. Elävän ravinnon syöjien pitää kuitenkin muistaa huolehtia riittävästä B12-vitamiinin, D-vitamiinin ja omega3-rasvahappojen saannista. (Fontana, Meyer, Klein, Holloszy, 2007.)

3.2.3 Nivelreuma ja fibromyalgia

Kolmessa erillisessä tutkimuksessa on todettu että elävällä ravinnolla voi helpottaa fibromyalgian oireita. Näitä tutkimuksia on tehty sekä Yhdysvalloissa että Suomessa. Opiskelijaryhmä Kuopion Yliopistosta tekivät tutkimuksen miten elävä ravinto vaikuttaa nivelreumaan. Kaikki seitsemän tutkimukseen osallistunutta oli syönyt tietyn ajan elävää ravintoa ja tutkimuksen lopussa jokainen heistä raportoi saamistaan tuloksistaan. Kun tutkimuksen tuloksia tarkasteltiin, kävi useista tuloksista ilmi että vastaajien olo oli aamuisin paljon virkeämpi ja vetreämpi, nivelten turvotus oli hävinnyt, samoin kuin muut kivut. (Peltonen, Nenonen, Helve, Hänninen, Toivonen & Eerola, 1997.)

Useissa erillisissä tutkimuksissa on todettu, että elävällä ravinnolla voi helpottaa fibromyalgian oireita. Näitä tutkimuksia on tehty sekä Yhdysvalloissa että Suomessa. Suomessa tehty tutkimus kesti yhteensä kolme kuukautta, jonka aikana tutkittavat henkilöt söivät pelkästään elävää ravintoa. Tutkimukseen osallistujat kertoivat tutkimustuloksissa muun muassa sen, että aamuisin lihakset ja nivelet olivat rennompia ja vetreämpiä kuin ennen. Myös muut fibromyalgian oireet olivat vähentyneet. Tutkimuksessa osoitettiin, että elävän ravinnon avulla voidaan helpottaa fibromyalgian oireita ainakin joissain määrin. (Kaartinen, Lammi, Hyen, Nenonen, Hänninen, & Rauma, 2009.)

Tehtyjen tutkimusten ja saatavilla olevien tietojen perusteella elävästä ravinnosta on todella apua fibromyalgian ja nivelreuman oireisiin. Nivelreuman ja fibromyalgian hoitomuotoina on yleisesti käytetty kasvisruokavaliota ja ruokavalion muutos onkin usein lieventänyt oireita. Tutkimusten perusteella voidaan kuitenkin todeta, että elävä ravinto auttaa lieventämään oireita vieläkin paremmin kuin normaali kasvisruokavalio (Davis, Melina & Berry, 2010, 26–29.).

Norjassa tehdyssä, kymmenen potilasta käsittäneessä tutkimuksessa tutkijat totesivat jo kolmen viikon kasviruoan syömisen edistäneen potilaiden terveyttä (Hostmark, Lystad, Vellar, Hovi & Berg, 1993, 55–61.). Toinen, hieman samanlainen tutkimus toteutettiin Italiassa. Siinä puolia tutkimukseen osallistuneita potilaita hoidettiin kasvisruokavaliolla ja toista puolta lääkkeillä.

Tutkimuksen lopussa todettiin näillä kahdella hoitomuodolla olleen samanlaiset vaikutukset potilaiden terveyteen. (Azad, Alam, Hag, Nahar, Chowdhury, Ali & Ullah, 2000, 41–47.)

3.2.4 Ylipaino

Kansanterveyslaitoksella on pitkään tutkittu suomalaisten ylipainoa ja siellä onkin todettu, että pitkällä aikavälillä katsottuna suomalaisten paino on noussut. Vaikka liikuntaa harrastetaan koko ajan enemmän, kasvaa ylipainoisten osuus Suomessa. Työmatka- ja hyötyliikunta ovat lisääntyneet varsinkin naisten keskuudessa. Vuosina 2003–2006 tehdyssä tutkimuksessa seurattiin Uudellamaalla ja muualla Suomessa asuvien ylipainoa. Uudellamaalla asuvista miehistä 59 % ja naisista 39 % oli ylipainoisia, kun vastaavasti muualla Suomessa miehistä ylipainoisia oli noin 60–65% miehistä ja 43–47%: naisista. (Helakorpi, Patja, Prättälä & Uutela, 2007, 11,15.)

Kun henkilö on ottanut elävän ravinnon osaksi elämäänsä, paino putoaa melkein aina. Varsinkin sellaisilla henkilöillä joilla on ylipainoa, painon putoamisen huomaa selvästi. Vuonna 1999 julkaistussa tutkimuksessa kuusi tutkimukseen osallistunutta henkilöä mainitsi heidän painonsa tippuneen elävän ravinnon ja raakaravinnon avulla. Kolme tutkimukseen osallistunutta mainitsi painonsa pudonneen 9 % kokonaispainostaan. (Koebnick, Strassner, Hoffmann & Leitzmann, 1999, 69–79).

Toisessa tutkimuksessa elävää ravintoa syötiin vain yhden viikon ajan. Vertailukohteena oli mikroaaltouunissa kahden minuutin ajan kypsennettyä vegaaniruokaa. Yllättävää kyllä, elävän ravinnon syöjien paino putosi 3,5 %, kun taas kuumennettua vegaaniruokaa syöjien paino putosi 4,8 %. Ihmiset, jotka kärsivät ylipainosta, kärsivät yleensä myös kroonisista kivuista. Siirtymällä elävään ravintoon, ylipainoinen ihminen voi selättää kaksi vaivaa yhdellä kerralla. Elävän ravinnon ruokavalio näyttääkin olevat viisas ja tehokas vaihtoehto sekä painon pudotukseen että kroonisten kipujen hoitoon. (Hänninen, Nenonen, Ling, Li & Sihvonen, 1992, 243–254.)

3.2.5 Elävän ravinnon haitat

Vaikka elävä ravinto tutkimuksien mukaan auttaa parantamaan terveyttä, on sillä myös haittavaikutuksia. Elävää ravinto ei suosita useille eri ryhmille. Pienet lapset, kasvuiässä olevat nuoret, raskaana olevat ja imettävät eivät välttämättä saa tarvittavaa määrää kalsiumia. Urheilijoiden ja raskasta työtä tekevien pitäisi huolehtia riittävästä energian saannista. Suolistosairauksis-

ta kärsivien tulisi myös miettiä elävän ravinnon syömistä, koska elävä ravinto lisää kaasujen muodostumista kehossa. Jokaisen elävän ravinnon syöjän tulisi huolehtia siitä, että he saavat tarpeeksi muun muassa D- ja B12-vitamiinia, rautaa ja jodia. (Mustonen, 2011; Ruokatietoyhdistys ry a; Väänänen & Mäkelä, 2007.)

Elävää ravintoa valmistettaessa pitää muistaa huolehtia hygieniasta. Koska ruokaa ei kuumenteta, mutta sitä idätetään ja kasvatetaan mullassa, joutuu siihen helposti erilaisia keholle haitallisia bakteereita. Patogeenisten mikrobien lisääntymistä esimerkiksi salmonellan kohdalla voidaan vähentää oikeanlaisella idätyksellä ja hyvällä hygienialla. Esimerkiksi alfalfan idut saattavat kuoren alla tai päällä salmonellaa. Yleensä siemenet, jyvät ja idut saavat bakteeritartuntansa likaisesta kasteluvedestä, henkilökunnan huonosta käsihygieniasta, tuotantolinjalta, keräyslaitteista tai pakkaamosta. Jotta näiden patogeenisten mikrobien määrää saataisiin vähennettyä elävässä ravinnossa, pitää idätettävät raaka-aineet huuhdella hyvin kylmässä vedessä tai vastavasti kastaa ne kuumaan veteen hetkeksi. Itujen huuhtelu maitohappobakteereja sisältävällä vedellä auttaa vähentämään salmonellatartunnan riskiä. (Peltola, Kanerva, Kuusi, Kyyhkynen & Siitonen, 2003, 3450–3453.)

Nykypäivänä ollaan yleisesti sitä mieltä, että monipuolisen ruokavalion avulla, sisälsi se sitten lihaa tai ei, ihminen pysyy terveenä pitempään. Toisin sanoen elävä ravinto ei ole sen terveellisempi ruokavalio tai elämän tapa kuin muutkaan. (Väänänen & Mäkelä, 2007.)

4 Elävän ravinnon raaka-aineet

Kasvikset, vihannekset, pähkinät, siemenet, hedelmät ja marjat sisältävät tunnetusti paljon eri ravintoaineita ja muita terveyttä edistäviä aineita. Parhaimmillaan nämä raaka-aineet ovat niiden sesonkiaikana, jolloin ne ovat tuoreita ja täynnä ravintoaineita. Muun muassa toreilta voi ostaa kesäisin kotimaisia marjoja, jotka ovat täynnä vitamiineja. Raaka-aineet ostetaan lisäksi luomuna, jos siihen vain on mahdollisuus. Näin pystytään välttämään kaikki tuholais- ja kasvi-myrkyt ja keinotekoiset lannoitteet, jotka ovat vaikuttaneet raaka-aineiden kasvuun. Lisäksi lähellä tuotettua ruokaa suositetaan, jolloin vähennetään omalta osin raaka-aineiden kuljetuksessa syntyviä päästöjä. Elävässä ravinnossa voidaan käyttää hunajaa, toisin kuin vegaaniruokavalioliossa, esimerkiksi raakaravinnossa. Joidenkin mielestä juuri hunaja erottaakin elävän ravinnon ja raakaravinnon toisistaan. (Tourles, 2009, 10; Väänänen & Mäkelä 2007.)

4.1 Vehnänorasmehu ja muut juotavat

Vehnänorasmehulla (kutsutaan myös orasmehuksi) on tärkeä osa elävässä ravinnossa. Se on hyvin voimakasta, jonka vuoksi vehnänorasmehuun totuttelevalle riittävä päiväannos on noin ruokalusikallinen. Vatsan totuttua vehnänorasmehuun määrää voi nostaa vähitellen. Jos maku tuntuu oudolta, voidaan vehnänorasmehua sekoittaa esimerkiksi veteen. Vehnänoras ja siitä valmistettu mehu sisältää parantavaa lehtivihreää (klorofylliä) sekä paljon eri vitamiineja, muun muassa B₁-, B₂-, B₃-, B₆-, B₁₂-, A-, C- ja E-vitamiinia sekä mineraaleja ja kivennäisaineita. Vehnänorasmehussa on beeta-karoteenia tuplasti enemmän porkkanaan verrattuna. Lisäksi siinä on paljon proteiineja ja entsyymejä, jonka vuoksi vehnänorasmehu vähentää nälän tunnetta. 56 grammassa vehnänorasmehua on saman verran ravintoaineita kuin 1,8 kilossa kasviksia. Vehnänorasmehua tulisi kuitenkin juoda päivittäin maksimissaan 2dl ja sekin kahdessa - kolmessa erässä. (Ervamaa, 2002, 127-130; Dr. Ann Wigmore's raw living food's lifestyle, 2010; Grow Wheatgrass, 2001–2009.)

Grow Wheatgrass- Internet-sivuilla verrataan nykyajan ruokatottumuksien olevan sama asia kuin kaataisi auton bensitankkiin sokeria. Bensitankki menee rikki ja samoin tekee ihmiskehokin: ihminen sairastuu vääränlaisesta ruokavaliosta. Vehnänorasmehusta on monenlaista hyötyä keholle. Se puhdistaa maksaa ja verta sekä kasvattaa punasolujen määrää, jonka mukana hemoglobiini nousee. Lisäksi vehnänorasmehu suojaa kaikenlaisilta infektioilta ja taudeilta, muun muassa syövältä. Kaiken tämän lisäksi vehnänorasmehu parantaa ihoa ja hiuksia, raken-

taa lihaksia, puhdistaa ja korjaa suolistoa ja maksaa ja poistaa kehoon kertyneitä raskasmetalleja. (Dr. Ann Wigmore's raw living food's lifestyle, 2010; Grow Wheatgrass, 2001–2009.)

Elävässä ruokavaliossa juodaan muutakin kuin vain orasmehua. Tuoreista (luomu)hedelmistä ja -kasviksista puristetut mehut ja smoothiet, pähkinöistä ja siemenistä valmistetut erilaiset ”maidot” sekä suodatettu vesi sopivat juotavaksi elävässä ruokavaliossa. Koska juomat ovat aina tuoreita, ne ovat täynnä vitamiineja, mineraaleja, kivennäisaineita, entsyymejä ja muita terveydelle välttämättömiä ravintoaineita. Juomia voidaan valmistaa sekä mehupuristimella että tehosekoittimella. (Tourles, 2009, 12; Elävän ravinnon yhdistys, 2009b.)

Hanasta tuleva vesi ei ole elävään ravintoon sopivaa sen mahdollisten epäpuhtauksien vuoksi. Monilla elävän ravinnon syöjillä on kotonaan erillinen vedenpuhdistuslaite, jonka kautta hana-vesi suodatetaan ja saadaan näin ollen soveltumaan elävään ravintoon. Luonnosta löytyvää lähdevettä voi juoda ilman suodattamista. Se ei sisällä mitään lisättyjä aineita, vaan pelkästään luonnon omia mineraaleja ja kivennäisaineita. (Tourles, 2009, 12; Elävän ravinnon yhdistys, 2009b.)

Alkoholi, kahvi, tee, limonadit, pullovedet ja kaupassa myytävät mehut eivät kuulu elävään ravintoon, koska niihin on lisätty muun muassa sokereita, karamellivärejä ja lisäaineita. Kauppojen valmiit mehut sisältävät yleensä hyvin vähän hedelmien omaa mehua. Maku näihin mehuihin tuotetaan teollisesti. Lisäksi kaupoissa myytävät mehut ja muut juomat ovat pastöroitu, jolloin niiden entsyymitoiminta on loppunut kokonaan. (Tourles, 2009,12; Elävän ravinnon yhdistys ry, 2009b.)

Kuten aiemmin Herbert Sheltonista kertovan kappaleen kohdalla mainittiin, elävässä ravinnossa ei juoda mitään ruokailun aikana. Näin toimitaan sen vuoksi, koska nesteet laimentavan ruoansulatusnesteitä ja heikentää niiden toimintaa, jolloin keho joutuu käyttämään paljon enemmän energiaa sulattaessaan syötyä ruokaa. Lisäksi juotu neste täyttää vatsalaukun, jolloin tulee raskas olo. Jos kuitenkin välttämättä haluaa jotakin juoda ruokailun aikana, tulee nestettä nauttia vain sen verran että kitalaki kostuu. (Diamond, 2003, 162–163.)

4.2 Pähkinät ja siemenet

Siemenet ja pähkinät sisältävät hyvin paljon energiaa. Pähkinöissä ja siemenissä on kohtalaisesti proteiineja, hiilihydraatteja, kuituja, kertatyydyttymättömiä rasvoja sekä vähän natriumia. Tuoreissa siemenissä ja pähkinöissä on todella paljon E-vitamiinia, jonkin verran B-vitamiinia,

tärkeitä mineraaleja sekä kalsiumia, kaliumia, mangaania, fosforia, magnesiumia, seleeniä, kuparia, rautaa ja sinkkiä. Siemenet ja pähkinät ovatkin erittäin hyviä muun muassa välipalaksi. (Tourles, 2009, 10–11.)

Kaikkia pähkinöitä ja siemeniä käytetään samoilla tavoilla. Cashew-, pekaani-, hassel- ja pistaa-sipähkinöitä, sekä pinjan-, kurpitsan-, seesamin- ja auringonkukansiemeniä käytetään muun muassa salaateissa, murekkeissa, myslissä, dipeissä ja smoothieissa. Manteleista, cashewpähkinöistä ja seesaminsiemenistä valmistetaan lisäksi maitoa. Yleensä pähkinät ja siemenet liotetaan ennen käyttöä, mutta niitä voi syödä myös sellaisenaan. (Tourles, 2009, 10–11.)

4.3 Palkokasvit

Elävässä ravinnossa käytetään paljon palkokasveja. Niihin luetaan kuuluvaksi pavut, linssit ja herneet. Palkokasvit sisältävät paljon proteiineja, kuituja ja hitaita hiilihydraatteja, mutta vähän vitamiineja ja rasvaa. Yleensä palkokasvit keitetään jotta niissä olevat haitalliset yhdisteet tuhoutuvat, mutta koska elävässä ravinnossa ruokaa ei kuumenneta, tuhoetaan haitalliset yhdisteet liottamalla ja idättämällä. Elävässä ravinnossa liotettuja ja idätettyjä palkokasveja käytetään muun muassa salaateissa, murekkeissa, dipeissä ja levitteissä. Idätettyjä palkokasveja kasvatetaan myös versoiksi, jolloin niistä voidaan tehdä muun muassa mehua. (Helsingin yliopiston avoin yliopisto, 2005.)

4.4 Kasvikset, hedelmät ja marjat

Kasvikset, hedelmissä ja marjoissa on jokaisessa vähemmän ja enemmän vitamiineja, esimerkiksi A:ta, C:tä, K:ta sekä foolihappoa, mineraaleja, kaliumia, magnesiumia ja kuituja. Niiden entsyymitaso on hyvä, joissakin hedelmissä ja marjoissa jopa erittäin korkea. Lisäksi kaikki edellä mainitut sisältävät niiden omaa, luonnollista sokeria. Kasvikset, hedelmät ja marjat sisältävät hyvin paljon vettä. Tämän vuoksi niissä on vähemmän energiaa kuin siemenissä ja pähkinöissä. Proteiineja ja rasvoja on myös vähemmän kuin pähkinöissä ja siemenissä. Poikkeuksia-kin löytyy, esimerkiksi avokado ja kookospähkinä. (Tourles, 2009, 11–12.)

Suomen kasvukausi on lyhyt ja sääolot esimerkiksi Etelä-Euroopan maihin verrattuna kylmät. Tämä rajoittaa kasvisten viljelyä. Toisaalta tämän vuoksi Suomessa käytetään vähemmän muun muassa tuholaistorjunta-aineita viljelyssä. Erivärisissä kasviksissa on erilaisia ravintoaineita. Vihreät kasvikset sisältävät paljon muun muassa rautaa ja luteiinia. Vihreät kasvikset edistävät terveyttä ja torjuvat syöpä- ja luukatosairauksilta. Siniset ja purppuran väriset kasvikset sisältä-

vät flavonoideja jotka parantavat muistia. Punaiset kasvikset sisältävät lykopeeniä joka estää sydän- ja verisuonisairauksilta. Keltaiset kasvikset sisältävät paljon vitamiineja, esimerkiksi beetakaroteenia joka muuttuu kehossa A-vitamiiniksi. Lisäksi iho, limakalvot ja näkö paranevat. (Kasvikset, 2003; Ruokatieto yhdistys ry, b.)

Kylmien sääolojen vuoksi Suomessa voidaan kasvattaa vain muutamia hedelmälajeja. Tällaisia lajeja ovat omenat, kirsikat, luumut ja päärynät. Kotimaisia omenoita on loppukesästä ja syksyllä paljon tarjolla. Yleisen ohjeen mukaan kotimaisia omenoita ei tarvitse kuoria. Tämä on hyvä asia, koska omenan kuorella on C-vitamiinia ja kuituja. Luumussa ei ole paljoakaan C-vitamiinia, mutta se sisältää A-vitamiinia sitäkin enemmän. Päärynöiden ja luumujen ravintoarvot ovat paljon matalammat kuin muiden hedelmien ja marjojen. Ulkomaalaiset hedelmät ovat ravintoarvoiltaan erittäin hyviä esimerkiksi energiatasoiltaan. Sitrushedelmät sisältävät paljon C-vitamiinia, kalsiumia, foolihappoa ja karotenoideja ja esimerkiksi banaanissa on B- ja C-vitamiina, luonnon omia sokereita ja kaliumia. (Piilo & Peusa, 2006, 42–45; Tourles, 2009.)

Suomen luonnossa kasvaa vuosittain valtavat määrät marjoja, joita elävässä ravinnossa käytetään. Mustikka, puolukka, hilla, vadelma, tyrni ja karpalo ovat varmasti tutuimpia ja suosituimpia näistä marjoista. Koska Suomessa marjat kasvavat villinä luonnossa, ei niissä ole mitään ylimääräisiä tuholaistorjunta-aineita ja muita terveydelle haitallisia myrkkyjä. Marjat sisältävät paljon energiaa (kuitenkin vähemmän kuin siemenet ja pähkinät), E-vitamiinia sekä luonnollisia sokereita ja niiden C-vitamiini- ja kuitupitoisuudet ovat korkeammat kuin hedelmissä. Hilla ja tyrni ovat hyvä esimerkki C-vitamiinipitoisista marjoista. (Arktiset Aromit, 2010.)

Marjojen siemenet sisältävät paljon öljyä, joka on hyväksi terveydelle. Marjojen kuoriosassa on paljon terveydelle hyväksi olevia polyfenoliyhdisteitä. Tämän vuoksi kannattaisi marjojen mehustuksessa jäljelle jääneet kuoriosat käyttää hyödyksi. Elävän ravinnon ruokavaliossa marjojen mehustuksen jälkeen jäljelle jääneistä kuorista voidaan valmistaa erilaisia murekkeita ja pihvejä. Marjat eivät sisällä kovin paljoa kivennäis- ja hivenaineita, mutta kuitenkin enemmän kuin Suomeen tuotavissa tuontihedelmissä. Koska elävässä ravinnossa ei suositeta pakastusta, voidaan marjat esimerkiksi kuivata, jolloin ne säilyvät pitkään ja pitävät sisällään kaikki vitamiinit ja muut terveydelle hyväksi olevat aineet. (Arktiset Aromit, 2010; Tourles, 2009, 11–12.)

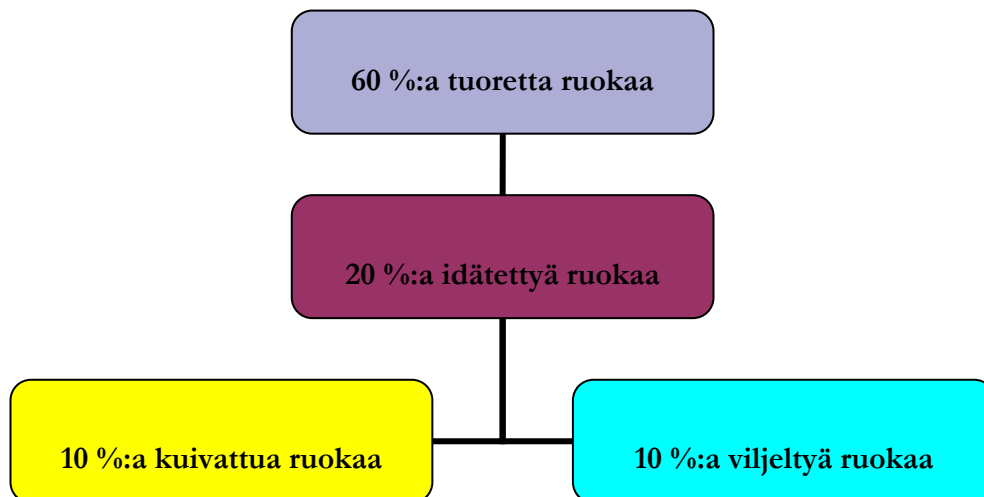
Parhaimmillaan nämä raaka-aineet ovat niiden sesonkiaikoina, jolloin ne ovat tuoreita ja täynnä ravintoaineita. Hedelmiä ja marjoja kuivataan hyvin paljon, jolloin niiden säilyvyys pitenee, mutta niiden ravintoarvot pysyvät korkeita. Pakastamista ei elävässä ravinnossa suositeta kovin-

kaan paljon. Vihannekset, hedelmät ja marjat ovat hyvin monipuolisia käyttää. Jokaisesta voidaan valmistaa tuorepuristettuja mehuja. Vihanneksista valmistetaan muun muassa murekkeita, pihvejä ja keittoja, hedelmistä ja marjoista smoothieita ja kuivattuna myslä ja jauhoja. Tässä vain muutama esimerkki mitä vihanneksista, hedelmistä ja marjoista voi valmistaa. Niitä on suositeltava syödä myös sellaisenaan esimerkiksi välipalaksi. (Arktiset Aromit, 2010; Helsingin yliopiston avoin yliopisto, 2005.)

5 Elävän ravinnon valmistaminen

Elävää ravintoa ei kuumenneta ollenkaan, koska ruoassa olevat entsyymit kuolevat kuumennettaessa. Entsyymit kuolevat lämpötilan noustessa yli 50 °C:een. Ruoka-aineita kuivattaessa kuivurin (ja uunin) lämpötila on maksimissaan 50 °C:ta, yleensä kuitenkin sen alle, noin 40 °C:ta. Ruoan kuumentaminen ei pelkästään tuhoa entsyymejä, vaan se muun muassa tuhoaa myös vitamiineja sekä vahingoittaa proteiineja ja välttämättömiä rasvoja. Joten kun ihminen syö kuumennettua ruokaa, hänen ruoansulatusjärjestelmänsä vastaanottaa ruokaa, jossa ei ole entsyymejä. Tämän seurauksena ruoan ravintoaineet, vitamiinit ja hivenaineet eivät pääse siirtymään kehoon ravintoaineiksi, eli ruoka ei sula kunnolla ruoansulatusjärjestelmässä. Joten kun oikeanlaisen ruokavalion myötä keho tuottaa lisää entsyymejä, huono ruokavalio heikentää kehon uusien entsyymien tuotantoa. (Tourles, 2009, 4, 14.)

Huonosti sulanut ruoka aiheuttaa muun muassa närästystä, suoliston ja vatsantoimintahäiriöitä, allergioita, esimerkiksi keliakiaa ja ruokaintoleransseja, muun muassa laktoosi- ja fruktoosi-intoleransseja. Pakastaminen ei tuhoa entsyymejä, vaan ne muuttuvan niin sanotusti ei aktiiviksi. Elävässä ravinnossa ei kuitenkaan suositeta pakastamista, vaan ruoka syödään mahdollisimman tuoreena. Kuviosta 1. selviää, miten paljon erilaisilla tavoilla valmistettuja raaka-aineita tulisi syödä. (Tourles, 2009, 4, 14.)



Kuvio 1. raaka-aineiden suositeltu syömismäärä

5.1 Liotus ja idätys

Elävässä ruokavaliossa liotetaan ja idätetään hyvin paljon raaka-aineita, jotta ihminen saisi niistä vieläkin ravintorikkaampia ja entsyymitasoltaan korkeampia. Muun maussa siemeniä, pähkinöitä ja kuivia hedelmiä liotetaan. Liotus auttaa raaka-aineita sitomaan itseensä enemmän energiaa, lisäämään mineraalien ja vitamiinien määrää ja muodostamaan aminohappojen avulla lisää proteiineja. Lisäksi liotus poistaa liotettavista raaka-aineista entsyymien estäjiä, jotka haittaavat aineenvaihduntaa ja ruoansulatuksen toimintaa. Kuivien hedelmien liotus ei nosta niiden proteiini tai energiatasoa, mutta se helpottavat ruoansulatusta. Niistä irtoaa kuitenkin hedelmän omaa sokeria liotusveteen, jota voi käyttää makeuttamaan esimerkiksi siemen- tai pähkinämaiota. (Palmcrantz & Lilja, 2010, 16–17.)

Ennen kuin raaka-aineet laitetaan likoamaan, tulee ne huuhdella hyvin ja poistaa roskat ja huonot yksilöt. Yleisesti pähkinöitä ja siemeniä liotetaan yleensä noin kahdeksan tuntia. Joissakin oppaissa neuvotaan liottamaan pähkinöitä kaksi vuorokautta, mutta yleensä se ei ole tarpeen. Pähkinöitä voi silloin tällöin syödä ilman liottamistakin. Yleensä liotettavat raaka-aineet laitetaan illalla likoamaan, jolloin ne ovat seuraavana aamuna käyttövalmiita. Monissa liotusta käsittelevissä oppaissa on hieman erilaisia liotusaikoja, joten parhaiten oikean liottamisajan oppii kokeilemalla. Kuivia hedelmiä voidaan liottaa kauemmin, noin 12–24 tuntia. Liotusvettä tulee olla noin kaksi - kolme kertaa enemmän kuin liotettavaa raaka-ainetta. (Palmcrantz & Lilja, 2010, 16–17.)

Helppoimmat idätettävät ovat sinimailanen (alfalfa), mungpavut, linssit (punaiset linssit eivät idä), quinoa sekä tattari. Tattari tulee huuhdella liotuksen jälkeen useampaan kertaan huolellisesti, koska siitä irtoaa hyvin paljon entsyymien toimintaa estäviä aineita. Muutamat idätettävät raaka-aineet, esimerkiksi sinimailanen (alfalfa) kasvattaa idätyksen loppuvaiheessa vihreitä lehtiä täynnä terveellistä lehtivihreää (klorofylliä) kun se saa tarpeeksi auringonvaloa. Seuraavalla sivulla olevasta taulukko 1:stä selviää tarkemmin eri raaka-aineiden liotus ja idätysajat. (Palmcrantz & Lilja, 2010, 16–17.)

Taulukko 1. Elävän ravinnon raaka-aineiden liotus ja idätysaikoja (Rost, 2009.)

Idätettävä raaka-aine	Liotusaika	Idätysaika
Adukipapu	8h	3 vrk
Auringonkukan siemen	7h	2 vrk
Herne	7h	3 vrk
Hirssi	5-7h	3h
Kaura	6h	2 vrk
Linssit	8h	3 vrk
Manteli	8 h	1-2 vrk
Mungpapu	8h	3 vrk
Mustasilmäpapu	12h	3-4 vrk
Ohra	7h	2-3 h
Quinoa	6h	1 vrk
Ruis	8h	3 vrk
Seesaminsien	4-6h	1-2 vrk
Sinimailanen (alfalfa)	6h	3 vrk
Speltti	6h	1-2 vrk
Tattari	6h	2 vrk
Vehnä	7h	2-3 vrk

Idätyksen ansiosta raaka-aineista tulee erittäin ravintoainepitoisia ja ne sisältävät paljon elävää energiaa. Kun ihminen päättää alkaa syömään elävää ravintoa, voi hän aluksi ostaa kaupasta valmiiksi idätettyjä raaka-aineita. Alkuun päästyään on helppo siirtyä itse idättämään. Näin voi olla varma miten raaka-aineet on idätetty. Lisäksi ruoka on hyvää, ravintorikasta ja halpaa. Idätys vaatii kuitenkin hieman suunnittelua. Idätettyjä raaka-aineita pitää huuhdella noin kerran päivässä. Ja jos idätetyt raaka-aineet on laitettu multaan kasvamaan, tulee niitä kastella. Siementen ja palkokasvien pakkauksissa on yleensä tietoa miten pitkään niitä tulee liottaa ja kuinka pitkään idätys vie. Idätetyt raaka-aineet säilyvät jääkaapissa kahdesta viiteen päivään. (Palmcrantz & Lilja, 2010, 16–17.)

5.2 Kuivaaminen

Elävässä ravinnossa kuivataan muun muassa marjoja, hedelmiä ja leipiä. Monilla elävän ravinnon syöjillä ei ole tähän tarkoitukseen olevaa erillistä kuivuria, vaan he käyttävät perinteistä uunia. Tällöin uunin lämpötilan tulee olla maksimissaan 50 °C ja luukun olla hieman raollaan.

Lämmin ilma ympäröi kuivattavan tuotteen mutta ei kypsennä sitä. Näin ollen ruoan entsyymit ja kaikki ravintoaineet säilyvät kuivattavassa ruoassa eivätkä tuhoudu. Kuivurin lämpötila on yleensä 29–46 °C välillä. Korkeammissa lämpötiloissa ruoan entsyymit alkavat heikentyä ja lopulta tuhoutumaan. (Tourles, 2009, 5.)

5.3 Hapattaminen

Elävässä ravinnossa hapatetaan vehnänjyviä ja kasviksia, esimerkiksi kaalia. Vehnänjyvistä valmistetaan muun muassa uudistavaa juomaa hapattamalla jyvät ja sen jälkeen jauhamalla ne tehosekoittimessa nestemäiseksi. Hapatuksen ansiosta ruoka sulaa vatsassa nopeammin ja samalla ihmisen aineenvaihdunta nopeutuu. Lisäksi hapatetun raaka-aineen kuitupitoisuus ja niiden C-vitamiinipitoisuus kasvavat ja kehon vastustuskyky paranee. (Väänänen & Mäkelä 2007; Päijät-Hämeen Luomu, 2010.)

Hapatuksessa maitohappobakteerit aloittavat käymisen, jolloin hapatettavan raaka-aineen Ph laskee ja samalla haitallisten mikrobien toiminta loppuu. Jotta raaka-aineita voidaan hapattaa, pitää lämpötilan olla sopiva, noin 20–24°C, hygienian hyvä ja käymiskykyisiä sokereita olla riittävästi. Lisäksi hapattaminen tulee tehdä hapettomassa tilassa, eli toisin sanoen hapatusastia tulee sulkea huolellisesti. (Martat, 2011.)

5.4 Ruoanvalmistusvälineet

Elävää ravintoa valmistettaessa käytetään hyvin paljon samoja työvälineitä kuin kuumennettua sekaruokaa valmistettaessa. Koska elävää ruokaa ei kuumenneta, tulee hygieniasta pitää hyvää huolta. Siksi ruokaa valmistettaessa onkin suotavaa pitää aina muovihanskoja kädessä. Näin vältetään bakteerien joutumista käsistä ruokaan. Kotona tulisi kulhojen, mittojen, veitsien ja sekoittamisvälineiden lisäksi olla muun muassa lasipurkkeja, monitoimikone ja tehosekoitin. Jotta ruoanlaitosta saisi vielä enemmän irti, tulisi hankkia esimerkiksi mandoliini, sitruspuserin, mehupuristin, kuivuri ja sauvasekoitin. Seuraavissa kappaleissa on esitelty muutama ruoanvalmistusväline ja se mitä niillä on mahdollisuus valmistaa. (Phyo, 2010, 3-6; Tourles, 2009, 5-7.)

Lasipurkki on yksi tärkeimmistä välineistä. Siinä on helppo liottaa ja huuhtoa muun muassa siemeniä, pähkinöitä, kuivattuja hedelmiä, viljan jyviä sekä linssejä. Eri raaka-aineita liotetaan eri aikoja. Liotuksen ansiosta liotettu raaka-aine saavuttaa tarvittavan kosteustasapainon ja sitä

voidaan alkaa idättämään. Idättäminen voidaan tehdä samaisessa lasipurkissa. Idätyksen jälkeen raaka-aineet voidaan käyttää ravinnoksi tai kasvattaa versoiksi. (Phyo, 2010, 3-6.)

Monitoimikoneen ja tehosekoittimen ei tarvitse olla mitenkään erityisiä, mutta kuitenkin sellaisia että ne toimivat hyvin. Halvinta mahdollista ei välttämättä kannata ostaa. Koska yleensä elävän ravinnon syöjille ei ole ravintoloissa mitään syötäväksi sopivaa, he kuljettavat tehosekoitinta mukanaan muun muassa matkoilla. Tämän vuoksi matkakokoinen tehosekoitin olisi hyvä olla. Pitkänomaisen muotonsa vuoksi tehosekoittimessa valmistetaan muun muassa keittoja ja smoothieita ja mantelimaitoa. Siinä suositellaan hienonnettavaksi kosteat raaka-aineet. Monitoimikoneella voidaan raaka-aineita suikaloida, hienontaa, jauhaa, pilkkoa sekä murskata, näin muutamana mainitakseni. Se on näin ollen hieman monikäyttöisempi kuin tehosekoitin. Helpoiten monitoimikoneessa valmistetaan ruokaa kuivista tai hieman kosteista raaka-aineista. Sillä voidaan valmistaa esimerkiksi pateita, levitteitä ja dippejä. (Phyo, 2010, 3-6; Tourles, 2009, 4.)

Mehupuristimella valmistetaan helposti ja nopeasti tuoremehuja kasviksista, vihanneksista, hedelmistä ja marjoista. Näin ollen mehu on aina tuoretta eikä siinä ole mitään lisäaineita. Perinteisellä mehupuristimella ei kuitenkaan voi valmistaa orasmehua joka on erittäin tärkeässä osassa elävää ravintoa. Orasmehulle onkin olemassa oma mehupuristin. Aiemmin näillä orasmehupuristimilla pystyi valmistamaan vain orasmehua, mutta nykyään markkinoilla on puser-timia joilla voi valmistaa kaikenlaisia tuoremehuja. Markkinoilla on sekä manuaalisia että sähköllä toimivia puristimia. Orasmehupusertimet maksavat halvimmillaan noin 80€ ja kalleimmillaan noin 800–1000€. (Phyo 2010, 3-6; WheatgrassKits, 2010.)

Kasvatusalustalla voidaan kasvattaa versoja muun muassa vehnänoraasta, auringonkukan- ja tattarinsiemenistä (kuorimattomia) ja erilaisista pavuista. Ennen multaan laittoa kasvatettavat raaka-aineet tulisi liottaa vähintään yön yli ja sen jälkeen vielä idättää 1-2 vuorokautta. Kasvatusalustaksi sopivat niin kaupoissa myytävät kasvatusalustat kuin tarjotinkin. Reunojen olisi hyvä olla yli 3cm:ä korkeat, jotta multaa on riittävästi. Kasvualan pinta-alan voi määritellä itse sen mukaan, kunpa paljon esimerkiksi vehnänorasta aikoo kasvattaa. Mullaksi parhaiten sopii kompostimulta, mutta saman asian ajaa taimille tarkoitettu multa. Versot ovat valmiita syötäväksi noin viikon kasvatuksen jälkeen. Jos vehnänoraa kasvatus tuntuu hankalalta tai siihen ei ole mahdollisuutta, voi sitä ostaa valmiiksi kasvatettuna, kuivattuna jauheena tai pakastettuna mehuna. Ravintoarvot eivät tällöin ole kuitenkaan samanlaiset kuin tuorepuristetussa vehnänorasmehussa. (Elävän ravinnon yhdistys ry, 2010.)

6 Kasvisruokavalion suuntauksia

Monesti ihmetellään mistä kasvisruokavaliota noudattavat ihmiset saavat ravintoonsa kaikki tarvittavat proteiinit, hiilihydraatit, rasvat, kivennäisaineet ja vitamiinit. Pienen tarkastelun jälkeen huomataan nopeasti, ettei se niin vaikeaa olekaan. Kivennäisaineita ja vitamiineja saadaan muun muassa kasviksista, hedelmistä ja kasviöljyistä. Kasvissyöjillä olisi kuitenkin hyvä syödä kivennäis- ja vitamiinilisiä turvatakseen niiden tarvittavan saannin. Hiilihydraatteja saadaan kaikista kasviksista, vihanneksista, marjoista ja hedelmistä sekä viljoista. Rasvoja saadaan pääosin kasvisöljyistä, pähkinöistä ja siemenistä. Sellaiset kasvisruokavaliot joissa käytetään jotakin eläinkunnantuotetta, saadaan lisäksi eläinrasvoja. Soija, tofu, pavut ja linssit ovat erinomainen esimerkki hyvistä proteiinien lähteistä. Kasvisruokaa syövien vanhempien tulisi muistaa, että lapsi tarvitsee kasvaakseen enemmän proteiineja kuin aikuinen. (Kasvikset, 2008.)

6.1 Semivegaani, vegaani ja vegetaristi

Semivegaani käyttää ruokavaliokseen kaikkea muuta paitsi punaista lihaa. Siksi se ei periaatteessa ole kasvisruokavalio. Semivegaani syö kasvien lisäksi maitotuotteita, kananmunia, kanaa, kalaa ja vaaleata lihaa. Semivegaanin ruokavalion ravintoainepitoisuus on monipuolisen ruokavalion vuoksi hyvä, joten lisäravinteita ei tarvita. (Ruokatieto yhdistys ry, a.)

Vegaanin ja vegetaristin ruokavalio on sama, mutta nämä kaksi kasvisruokavaliota erottaa toisistaan se, että vegaani ei käytä pukeutumisessaan eläinperäisiä tuotteita. Vegaanit ja vegetaristit eivät käytä mitään eläinperäistä tuotetta ruokavaliossaan. Mitkään lihat, kalat, kananmunat, maitotuotteet, juustot, eläinperäiset voit, liivateet ja jopa hunaja eivät kuulu näihin ruokavalioiden. Vegaanit ja vegetaristit saavat ruokavalioonsa proteiineja muun muassa soijasta, pavuista ja pähkinöistä, linsseistä sekä tofusta. (Animalia, 2009; Vegaaniliitto ry, 2010.)

6.2 Laktovegaani ja lakto-ovovegaani

Laktovegaani käyttää ruokavaliossaan kasvien lisäksi maitotuotteita. Laktovegaani ruokavalio on yksi yleisimmistä kasvisruokavalioiden. Vaikka laktovegaani käyttää ruokavaliossaan maitotuotteita, hän ei käytä lihaa, kalaa, kanaa tai kananmunaa. Eläinkunnan proteiinit korvataan maitotuotteilla, sekä muun muassa soijalla, tofulla ja pavuilla. (Turun ammattikorkeakoulu, 2008.)

Lakto-ovovegaani on sama ruokavalio kuin laktovegaani, kuitenkin sillä erotuksella että lakto-ovovegaani käyttää ruokavaliossaan myös kananmunaa. Näin ollen lakto-ovovegaanin proteiinin lähteet ovat hieman paremmat kuin laktovegaanilla. (Turun ammattikorkeakoulu, 2008.)

6.3 Pollovegaani ja pescovegaani

Pollovegaanin ja pescovegaanin ruokavalio on sama kuin lakto-ovovegaani, sillä erotuksella että pollovegaani syö lisäksi siipikarjan lihaa ja pescovegaani kalaa. Pollo- ja pescovegaanit saavat proteiineja ruokavalioonsa samalla lailla kuin lakto-ovovegaanikin, joten lisäravinteita ei tarvita, jos kasvisruoka on monipuolinen. (McAdams, 2010; Davis, 2010.)

6.4 Fennovegaani ja fruitaristi

Fennovegaania kutsutaan myös lähivegaaniksi tai lähialuevegaaniksi. Fennovegaanit syövät lähialueilla viljeltyä ruokaa. Fennovegaani siis vähentää omalta osaltaan ympäristökuormitusta, jota syntyy kun raaka-aineita tuodaan kaukaa muista maista. Suomessa on hankala olla fennovegaani lyhyen kasvukauden ja vaihtelevien vuodenaikojen vuoksi. Muun muassa kotimaisia luomuvihanneksia on hyvin vaikea saada talvella. Kuten muutkin kasvisruokavaliota syövät, myös suurin osa fennovegaaneista käyttää ruokavaliossaan muun muassa palkokasveja ja soijaa, vaikka niitä ei Suomessa viljelläkään. Perusteena tälle on yleensä se, että näitä raaka-aineita tuodaan Suomeen laivoilla, joiden ympäristöpäästöt ovat pienet. (Vegaaniliitto, 2008a.)

Fruitismissa kunnioitetaan kasveja, joten ravinnoksi käytetään vain sellaisia kasveja, jotka eivät kuole satoa korjattaessa. Toisin sanoen fruitaristit syövät esimerkiksi sellaisia hedelmiä, jotka ovat kypsiä ja puu on valmis pudottamaan ne maahan. Tällöin luonto on valmistanut hedelmän sen lopulliseen muotoon ja luovuttanut sen ihmiselle. He ovatkin ottaneet mallia alkuasukkailta, jotka kunnioittivat elämää ja söivät vain hedelmiä ja marjoja. Fruitaristin ruokavalioon kuuluvat hedelmät, marjat ja viljat sekä vihannesten hedelmiä kuten esimerkiksi tomaatti, kurkku ja herne. Juurekset eivät kuulu fruitaristin ruokavalioon. Koska viljan ja kasvien viljelystä, hoidosta ja sadonkorjuumenetelmistä ei aina saa tarkkaa tietoa, on monella fruitaristilla oma kasvima. Vaikka fruitaristit kunnioittavat kasvien elämää, he kuitenkin hyväksyvät sen, että syötävä ruoka kuumennetaan. (Turun ammattikorkeakoulu, 2008.)

6.5 Makrobiotikka

Makrobiotikan ruokavaliota kutsutaan makrobiotiseksi ruokavalioksi. Makrobiotinen ruokavalio on lähtöisin Aasiasta ja se perustuu Taolaiseen ajattelutapaan. Kasvikset jaotellaan kahteen ryhmään sen mukaan, edustavatko ne Jin- vai Jang-voimaa. Tarkoitus on saada tasapaino näiden kahden ryhmän välille. Makrobiotinen ruokavalio ei ole kasvisruokavalio, mutta suurin osa ruokavaliota noudattavista ei syö eläinkunnan tuotteita, koska itämaisen filosofian mukaan ihmisen tulisi elää tasapainossa elinympäristönsä kanssa. Täysipainoisimpia ruoka-aineita ovat muun muassa täysjyväviljaa, vihanneksia, hedelmiä, marjoja ja palkokasveja. Kaikkein tasapainoisin ruoka on keitetty vilja. Liha ja alkoholi ovat yksi suurimmista Jang-voimista. Sokeri, peruna, valkoinen vilja ja munakoiso ovat taas esimerkkejä suurimmista Jin-voimista. Lisäksi Jin- ja Jang-pitoisuuksia voidaan ruoanvalmistusmenetelmien avulla lisätä. Kuumennus, kuivaus, hapatus, suolaus sekä maustaminen lisäävät Jang-voimaa, kun taas ruoan kylmentäminen, nesteen lisääminen, sokeroiminen ja hiivan lisääminen nostavat Jin-voimaa. (Turun ammattikorkeakoulu, 2008.)

6.6 Freegani

Freegani ei ole kasvisruokavalio, vaan enemmänkin käyttäytymismalli. Freegani ajattelee tuotteiden ekologisuutta ja eettisyyttä. Hän ei siis osta eläinperäisiä tuotteita, mutta voi syödä esimerkiksi pihvin tai ottaa vastaan nahkakengät jos se muuten menisi roskeen. (Vegaaniliitto, 2008b.)

7 Tutkimus ja tulokset

Jokaisessa tutkimuksessa pyritään välttämään mahdollisia virheitä ja saatuihin tutkimustuloksiin pitää suhtautua kriittisesti. Siksi tutkimusten luotettavuutta arvioidaan monin eri tavoin, muun muassa mittaamalla niiden reliabiliteettia ja validiteettia. Lisäksi uusia ja vanhoja tutkimuksia voidaan verrata keskenään, jolloin voidaan huomata jos vastaukset ovat muuttuneet ajan saatossa johonkin tiettyyn suuntaan. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara, 2007, 184, 226.)

On mahdollista, että samanlaisissa tutkimuksissa niiden reliabelius on erilainen. Reliaabeliudella tarkoitetaan sitä, että tutkimustulos on toistettavissa. Jos kahden samanlaisen tutkimuksen tulokset ovat huomattavasti erilaisia, on niiden reliabelius heikko. Syy heikkoon reliabeliuteen voi esimerkiksi olla huolettomasti tehdyissä kysymyksissä. Reliaabelius on helpompi todentaa kvalitatiivisissa tutkimuksissa. Validiudella taas tarkoitetaan tutkimuksen pätevyyttä. Toisin sanoen sitä, että tutkimuksessa mitataan juuri sitä, mitä alun perinkin piti mitata. Esimerkiksi kyselytutkimuksissa voi käydä niin, että vastaajat ymmärtävät kysymyksen erilailla kuin tutkija oli kuvitellut ja näin ollen vastaukset eivät ole tutkimukseen sopivia. Jos tutkija kuitenkin käyttää saamiaan tuloksia oman alkuperäisen ajattelumallinsa mukaisesti, ei tutkimusta voida pitää pätevänä, eli validina. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara, 2007, 226–227.)

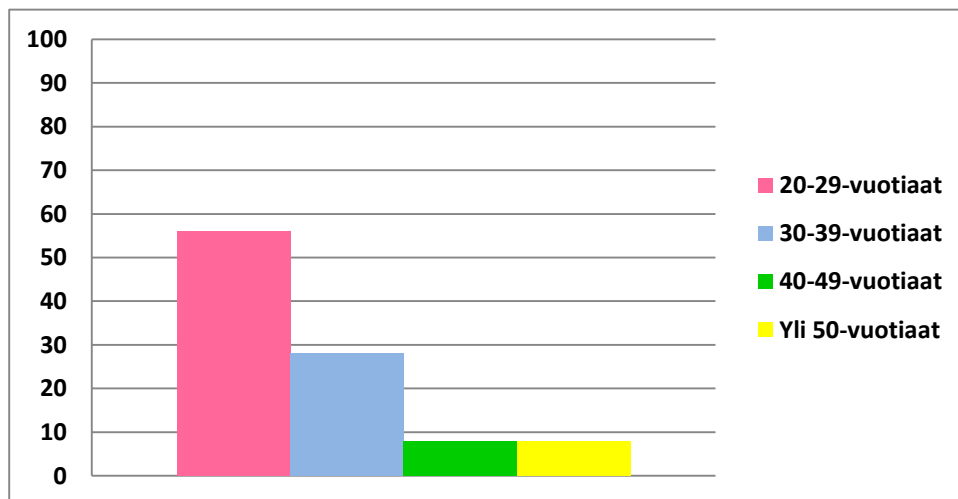
7.1 Materiaalit ja menetelmät

Tämän kvalitatiivisen opinnäytetyön tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää miten elävä ruoka vaikuttaa sitä ruokavaliokseen käyttävien ihmisten terveyteen. Tutkimustulokset kerättiin kesän 2010 aikana. Alkuperäinen tarkoitukseni oli haastatella Helsingin Wanhassa Kauppahallissa sijaitsevan Vegetaari-liikkeen vakioasiakkailta siitä, miten he ovat huomanneet elävän ravinnon vaikuttaneen terveyteensä. Liikkeen omistaja kertoi minulle, että suurin osan hänen vakioasiakkaistaan olivat lähteneen lomille, joten jouduin muuttamaan suunnitelmaa. Otin yhteyttä Elävän ravinnon yhdistykseen ja heidän avullaan sain kyselyn tehtyä.

Kerroin kyselylomakkeen alussa lyhyesti sen, kuka olen ja mihin tarkoitukseen kyselyä teen, jotta vastaajat tietäisivät mihin heidän vastauksiaan käytetään. Lomakkeessa oli seitsemän (7) erilaista kysymystä, joista kuusi (6), koski jollakin tapaa elävää ravintoa. Kysymykset olivat avoimia kysymyksiä, jolloin vastaajat pystyivät kertomaan omin sanoin miten he olivat kokeneet kysymyksissä esitetyt asiat omassa elämässään.

Laitoin kyselyn Word-tiedostona Elävän ravinnon yhdistyksen puheenjohtajalle, joka sitten lähetti kyselyn eteenpäin heidän postituslistallaan oleville jäsenille (Liite 2.). Lisäksi laitoin saman kyselyni Elävän ravinnon yhdistyksen keskustelupalstalle. Sain vastauksia 25 kappaletta ja näin ollen vastausprosentti oli tasan 4 %.

Kyselyyn vastanneista 28 % oli miehiä ja 72 % naisia. Vaikka vastausprosentti olikin pieni, voidaan tuloksista silti päätellä että suurin osa elävän ravinnon syöjistä Suomessa on naisia. Ikäjakauma vastauksissa oli seuraavanlainen: 56 % oli 20–29-vuotiaita, 30–39-vuotiaita oli 28 % ja 40–49-vuotiaita ja yli 50-vuotiaita kumpiakin oli 8 % (Kuvio 3.). Vastaajien keski-ikä oli 31,8 vuotta. Tuloksesta voidaan lisäksi todeta että yhä nuoremmat ihmiset ovat kiinnostuneita terveydestään ja ympäristöstään.



Kuvio 3. Kyselyyn vastanneiden ikäjakauma prosentteina (n=25)

7.2 Elävään ravintoon siirtyminen

Kaikki vastaajat kertoivat olleensa kasvissyöjiä tai vegaaneja monen vuoden ajan ennen kuin he olivat siirtyneet syömään elävää ravintoa. Kukaan ei siis ollut siirtynyt suoraan sekaravinnosta elävän ravinnon syöjäksi. Suurin osa vastaajista oli syönyt elävää ravintoa jo monta vuotta, kymmenen (10) oli syönyt sitä vuoden tai alle. Kaksi (2) vastaaja kertoivat syöneensä elävää ravintoa yli 20 vuotta.

Jätin punaisen lihan pois ruokavalioistani 20-vuotiaana kun ymmärsin miten huonosti eläimiä kohdellaan maataloudessa, varsinkin ulkomailla. 21-vuotiaana jätin kanan pois ja 22-vuotiaana kala. Myös maitotuotteet vain ”hävisivät” ruokavalioistani pikkuhiljaa. 26-vuotiaana huomasin eräänä päivänä syöväni pelkästään vegaanista ruokaa. 32-vuotiaana kuulin elävästä ravinnosta tut-

tavaltani ja nykyään 37-vuoden iässä en enää voi kuvitella syöväni mitään muuta kuin elävää ravintoa. (Nainen, 37.)

Elävä ravinto on kuulunut osaksi lapsuuttani ja sen aikaista ruokavaliota. Marjoja tuli syötyä suunnattomia määriä, samoin hedelmiä jos niitä oli. Pihalla tuli kesäisin pureskeltua ruohoa. Lapsena söin lihaa ja maitoa vähäsen. Tietysti valkoiset makaronit, limonadit ja karkit olivat päivistäistä ruokavaliota ja niitä ei mitenkään rajoitettu. 19-vuotiaana siirryin kokonaan kasvissyöjäksi ja 25-vuotiaana täysin elävään ravintoon. (Mies, 33.)

Syyt elävään ravintoon siirtymiseen olivat jokaisessa vastauksessa samanlaiset: Suurin osa vastaajista (11 henkilöä) oli halunnut parantua jostakin sairaudesta, esimerkiksi rintasyövästä. Muita syitä elävään ravintoon siirtymiseen olivat muun muassa eettiset ja ekologisen syyt (3 henkilöä= sekä terveyden ylläpitäminen ravinnon avulla (6 henkilöä).

”Vasemmassa rinnassani oli pieni, noin sentin kokoinen kyhmy. Lääkäri kertoi sen olevan hyvänlaatuinen kasvain, jota ei vielä tarvitsisi leikata, seuraaminen riittäisi. Siirryin kuitenkin heti takaisin elävään ravintoon, jonka mukana kasvain pieneni ja eräänä päivänä se oli hävinnyt.” (Nainen, 53.)

Yksi mies vastasi siirtyneensä elävään ravintoon sen jälkeen kun vaimo oli alkanut syödä sitä. Lisäksi kaksi vastaajaa kertoi aloittaneensa elävän ravinnon syömisen tarkoituksena vain puhdistaa keho ja jatkaa sitten kuumennetun kasvisravinnon syömistä. Kumpikin oli kuitenkin ihastunut elävään ravintoon ja sen tuomaan hyvään oloon eivätkä he olleetkaan vaihtaneet enää takaisin kuumennettuun kasvisravintoon.

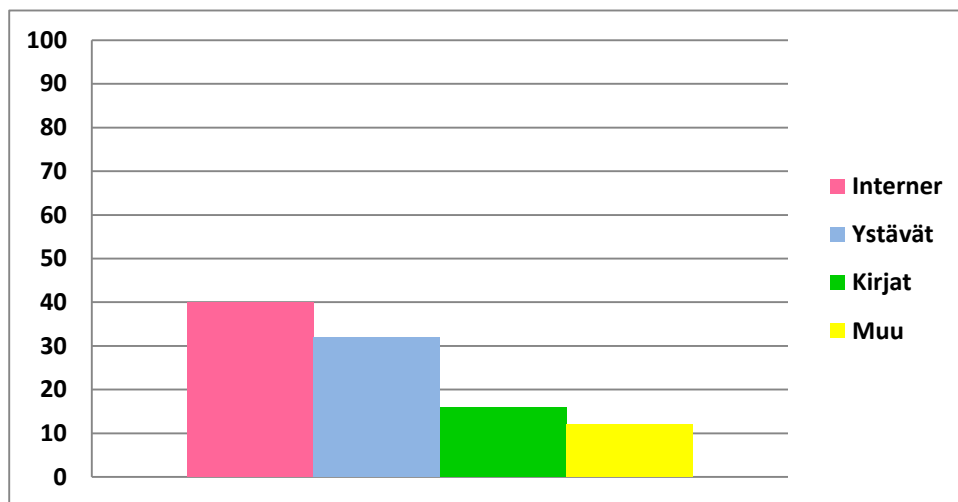
28 %, eli seitsemän (7) vastaajaa kertoi käyttävänsä ravinnokseen 80–85% elävää ravintoa ja 15–20 % muuta ravintoa. Muuksi ravinnoksi mainittiin muun muassa maitotuotteet, keitetty/höyrytetyt kasvikset sekä kypsennetty kala, jos se oli itse kalastettu ja valmistettu ravinnoksi. Lihaa ja kanaa ei käyttänyt kukaan vastaajista. Lisäksi vastauksista kävi ilmi, että vaikka 18:a vastaajaa, toisin sanoen 72 % vastaajista, kertoi noudattavansa elävää ravintoa 100 %, kahvia joi 76 %:a vastanneista. Näin ollen 100 % elävää ravintoa söi todellisuudessa vain 24 %, eli kuusi (6) vastaajaa. Kahvihetket koettiin kuitenkin sosiaalisena tapahtumana esimerkiksi työpaikalla sekä ystäviä ja sukulaisia tavatessa. Suurin osa vastaajista kuitenkin mainitsi että voisivat olla ilman kahvia ja etteivät he juo sitä esimerkiksi kotona ollessaan.

Monilla vastaajilla oli myös eri-ikäisiä lapsia. Pääosin vastaajat kertoivat lasten syövän sekä elävää ruokaa että sekaruokaa. Syy sekaravinnon antamiseen oli muun muassa se, että tarhois-

sa, päiväkodeissa ja kouluissa on helpompaa, kun lapsi syö samaa ruokaa kuin muut. Neljä vastaajaa kertoi syöttävänsä lapsilleen ainoastaan elävää ravintoa. Monet vastaajat kuitenkin lisäsivät, että kun lapsi on itse valmis ja halukas päättämään omasta ruokavaliostaan, he voivat alkaa syömään elävää ravintoa tai sekaravintoa.

7.3 Tiedon saaminen elävästä ravinnosta

Neljännessä kysymyksessä kyselylomakkeessa kysyttiin mistä vastaaja oli saanut ensimmäisen kerran tiedon elävästä ravinnosta. 40 % vastaajista kertoi löytäneensä tietoa elävästä ravinnosta Internetistä, 32 % oli kuullut elävästä ravinnosta ystäviltään, 16 % kirjoista ja 12 % muualta, esimerkiksi lääkäriltä tai luontaistuotekaupasta.



Kuvio 4. Tiedon saaminen elävästä ravinnosta prosentteina (n=25)

Ne vastaajat jotka olivat törmänneet elävään ravintoon ensimmäisen kerran Internetissä, kertoivat hakenneensa tietoa erilaisista laihdutusmahdollisuuksista. Monet vastaajista olivatkin kokeilleen hyvin monta erilaista laihdutus- ja puhdistuskuuria ennen kuin he olivat löytäneet elävän ravinnon. Kaikki eivät kuitenkaan etsineet laihdutus-/puhdistusvinkkejä Internetistä, vaan myös ruokaohjeita. Muutama vastaaja oli löytänyt elävän ravinnon reseptejä ja päättäneen kokeilla niitä. Kirjoista oli etsitty samanlaista tietoa kuin Internetistä. Kirjojen kautta ensimmäisen kerran elävään ravintoon oli kuitenkin törmännyt paljon vähemmän vastaajia. Kirjoista mainittiin muun muassa Marjatta Svennevigin kirjat *Minun valintani* sekä *elävä ravinto – täydellinen vaihtoehto* sekä Elsa Ervamaan kirjoittama *Elävä ravinto*-kirja. kirjojen lisäksi moni vastaaja oli katsonut Marjatta ja Ritva Svennevigin opetusvideoita siitä miten elävää ravintoa valmistetaan.

Olin kokeillut ties montako kehon puhdistuskuuria, kunnes törmäsin elävään ravintoon eräällä Internetin keskustelupalstalla. Päätin kokeilla tätä menetelmään kuukauden. Kuukauden jälkeen siirryin takaisin syömään lakto-vegetaarista ruokaa mutta huomasin nopeasti, ettei olo ollut samanlainen kuin puhdistuskuurin aikana. (Nainen, 35.)

Vastaajista 32 % oli kuullut elävästä ravinnosta ystäviltään tai tuttaviltaan. Nämä ystävät ja tuttavat söivät itse kokonaan tai ainakin osittain elävää ravintoa. Yksi vastaaja oli huomannut työpaikalla työkaverin syövät jotenkin kummallisen näköistä ruokaa ja saanut vastaukseksi sen olevan elävää ravintoa.

Kerran mennessäni ystäväni luokse kylään, hän oli juuri laittamassa ruokaa itselleen. Menin keittiöön istumaan ja juttelemaan hänen kanssaan samalla kun hän valmisti ruokaa. Ihmettelin mitä hän tekee, koska hän ei kuumentanut ruokaa. Hän vastasi siirtyneensä elävään ravintoon. Se oli ensi kosketukseni tähän loistavaan ruokaan! (Nainen, 28.)

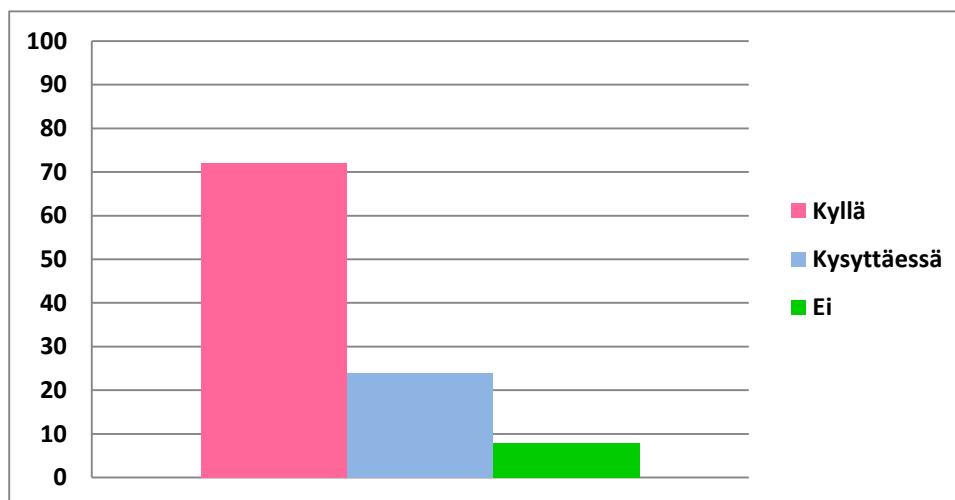
12 %, eli kolme vastaajaa oli tutustunut elävään ravintoon jotakin muun kuin Internetin, kirjojen tai ystävien kautta. Näitä muita olivat luontaistuotekaupan ilmoitustaulu, lääkäri sekä viikon pituinen kurssi Elävän ravinnon instituutissa Ahvenanmaalla.

Ystäväni kertoi minulle tutustuneensa johonkin elävään ravintoon ja halusi lähteä kurssille opiskelemaan lisää asiasta. Minä en ollut asiasta ikinä kuullut saati kiinnostunut, mutta koska ystäväni ei halunnut mennä kurssille yksin, lähdin hänen mukaan. Kurssin jälkeen palasin kasvisruokaan, mutta sairastuttuani nivelreumaan muistin elävän ravinnon opit. (Nainen, 49.)

Kohdalleni sattui maailman paras lääkäri! Olin kärsinyt jo monta vuotta reumasta ja tuntui ettei mikään lääke tehoa. Tämä lääkäri kysyi minulta olenko kuullut elävästä ravinnosta. Hän antoi minulle muutaman esitteitä ja pyysi lukemaan ne. Etsin tietoa myös Internetistä. (Mies 37.)

7.4 Tiedon jakaminen eteenpäin

Vastaajista 72 % vastasi kertoneensa tai ainakin maininneesta elävästä ravinnosta ystävilleen tai sukulaisilleen. 24 % vastasi kertoneensa ruokavaliostaan vain jos siitä kysyttiin ja 8 % ei ollut kertonut elävästä ravinnosta kenellekään.



Kuvio 5. Kertominen elävästä ravinnosta muille (n=25)

Niiden vastaajien, jotka kertoivat levittäneensä tietoa elävästä ravinnosta, kävi ilmi, että muutamasta vastaajasta oli saanut vakuutettua pari tuttavaansa elävän ravinnon terveysvaikutuksista niin hyvin, että nämä tuttavat olivat siirtyneet syömään elävää ravintoa. Lisäksi vastaajat olivat pitäneet muun muassa tuttavilleen elävän ravinnon-illoja, joissa oli muun muassa maistatettu elävää ravintoa sekä jaettu tietoa. Arki koettiin monessa vastauksessa helpommaksi, kun ystävät, tuttavat ja sukulaiset tiesivät vastaajan ruokavaliosta.

Mun frendit ihmetteli mun uutta ruokavaliota ja niinpä mä yks kerta päätin järjestää niille elävän ravinnon-illan. Eka ne oli et mitä ihmettä tää on, mut kun ne oli maistellu niit safkoja, ne oli sitä mieltä et ei se niin kauheeta ollukaa. (Nainen, 20.)

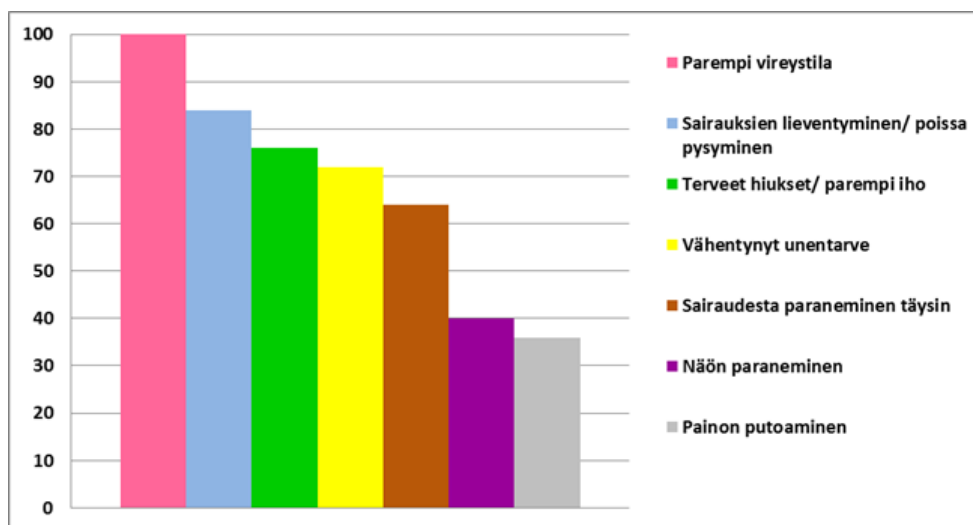
Oli todella noloa mennä ensimmäistä kertaa poikaystäväni vanhempien luo kylään. Poikaystäväni ei ollut muistanut mainita äidilleen ruokavaliostani ja äitihän oli laittanut tarjolle kaikenlaisia herkkuja ihan vain minua varten. Hävetti niin paljon kun jouduin kieltäytymään ja tietenkin äiti pahoitti mielensä ja ainakin kertoi ymmärtävänsä. Sen jälkeen olen aina kertonut uusille ihmisille ruokavaliostani. (Nainen, 26.)

Suurin osa niistä, jotka vastasivat kertovansa elävästä ravinnosta vain, jos joku kysyy siitä, pitivät elävää ravintoa samanlaisena ruokavaliona kuin kaikki muutkin ruokavaliot ovat. Lisäksi he mainitsivat, että heidän kaveripiirissä oli myös muita elävän ravinnon syöjiä. Kuitenkin, jos joku heidän ruokavaliostaan tietämätön kysyi asiasta, he kertoivat siitä mielellään. Yhdessä vastauksessa kirjoitettiin, että hänelle tulee vaivaantunut olo jos joku alkaa kysellä hänen ruokavaliostaan, koska ihmiset pitävät sitä kummallisena ruokana. Vastaaja epäili, ettei paikkakunnalla, jossa hän asuu, ole kuultu elävästä ravinnosta. Hän kuitenkin lisäsi loppuun, että on kertonut asiasta lähipiirissään oleville henkilöille. 8 % vastauksista, eli yksi henkilö, ei ollut kerto-

nut kenellekään ruokavaliostaan. Syyksi vastaaja mainitsi muun muassa sen, että oli syönyt elävää ravintoa vasta vähän aikaa ja etteivät hänen vanhempansa ymmärtäisi hänen valintaansa.

7.5 Elävän ravinnon vaikutus vastaajien terveyteen

Elävä ravinto oli vaikuttanut vastaajien terveyteen monella tavalla. 84 % vastaajista kertoi olleensa täysin terveenä sen jälkeen, kun he olivat aloittaneet elävän ravinnon syömisen. 64 % oli parantunut sairaudesta elävän ravinnon avulla ja 72 % oli unen tarve vähentynyt huomattavasti. 40 % huomasi näkönsä parantuneen huomattavasti, 76 % mainitsi hiusten ja ihon parantuneen. Niin henkinen kuin fyysinenkin vireystila on kasvanut kaikilla ja paino oli pudonnut 36 %.



Kuvio 6. Elävän ravinnon vaikutus vastaajien terveyteen prosentteina (n=25)

Ne vastaajat, jotka kertoivat olleensa terveinä siitä asti kun olivat siirtyneet elävään ravintoon, eivät olleet sairastaneet edes syysflunssaa. Samoin migreeni, astma, epilepsia-kohtaukset, allergiaoireet sekä naisilla hiiwatulehdukset ja kuukautiskivut olivat hävinneet kokonaan tai lieventyneet huomattavasti.

”Jouduin monena keväänä ja kesänä käyttämään allergialääkkeitä siitepölyallergian vuoksi. Olin myös allerginen kissoille, mutta niiden kanssa en kyllä vapaaehtoisesti hengailukkaan. Elävän ravinnon myötä sain jättää hyvätit lääkkeille ja kissojenkin kanssa voi olla tekemisissä.” (Mies, 22.)

Muutamit vastaajat lisäsivät, etteivät he käytä mitään kemiallisia lääkkeitä, ainoastaan luonnonmukaisia. 80 % vastaajista kertoi syövänsä lisäravinteita turvatakseen kaikkien vitamiinien saannin. Käytettyjä lisäaineita oli muun muassa B12-vitamiini.

Minua vaivasi teini-iästä asti migreeni, joka saatiin lääkkeillä kuriin. Kuitenkin ajatus siitä, että tungen kehooni sellaisia aineita jotka ei sinne kuulu, tuntui ahdistavalta. Tuttavani vinkkasi tietävänsä erään keinon millä voin parantaa oloani. Silloin ajattelin että samahan se on kokeilla, mitään en tule häviämään. (Nainen, 36.)

64 % vastaajista, eli toisin sanoen 16:ta henkilöä, oli parantunut sairaudesta elävän ravinnon avulla. Vastauksissa tuli esiin muun muassa erilaisia syöpiä, MS-tauti, reuma ja diabetes. Eräs miesvastaaja, iältään 33 vuotta, kertoi kuinka hänellä oli elävän ravinnon aloittamisen myötä lähtenyt pois pieni kasvain kynnen vierestä. Muutama vastaaja hieman epäili, että tauti on vielä mahdollisesti heissä, mutta he eivät sitä huomaa koska tauti ei oireile mitenkään.

Minulla todettiin vuonna 2009, ollessani 47 vuotta, kohdunkaulansyöpä. Minulle ehdotettiin heti sädehoitoja, mutta en halunnut sitä. Elinajakseni ennustettiin puolesta vuodesta vuoteen. Aloin juoda joka päivä orasmehua ja syödä kasviksia. Syöpä alkoi pientyä hurjaa vahtia jota lääkärit ihmettelivät. (Nainen, 49.)

Sain reuman ”lahjaksi” suvultani, se on ollut suvussamme monien vuosikymmenien ajan kiusana. Kasvisruokaa suositeltiin, se toimi jotenkin, mutta elävä ravinto poisti kivut lopullisesti. Tunnen olevani uusi ihminen, jaksan liikkua enemmän kuin ennen. (Mies, 45.)

Näkö oli parantunut 40 % vastaajista. Suurimmalla osalla oli vielä käytössä silmälasit, mutta aiempaa pienemmillä voimakkuuksilla. Parannusta oli tapahtunut sekä kauko-, että lähinäössä. Kolme vastaajaa kertoi luopuneensa kokonaan silmälasista. Heidän näkönsä ei kuitenkaan ollut niin huono kuin muilla vastaajilla, eli he olivat käyttäneet silmälasia muun muassa lukies- sa tai katsoessa televisiota.

Oli tosi turhauttavaa aina lukiessa kaivaa lasit ties mistä piilosta, varsinkin kun niitä käytti tosi harvoin. Aina en jaksanut etsiä niitä, vaan luin kirjoja ja lehtiä tihrustelemalla. Viimeiseen viiteen vuoteen en tosin oo käyttänyt kertaakaan lasia. Siitä kiitos ruokavaliolleni. (Nainen, 35.)

Ihon ja hiusten muutokset oli huomannut 76 % vastaajista. Vastaajat kertoivat ihosta muun muassa sen, että ihon oli rauhoittunut ja tullut terveemmän väriseksi, ihohuokokset olivat pientyneet, kosteustasapainon normalisoitunut sekä couperosan hävinneen.

Minulla on aina ollut kuiva iho ja varsinkin talvisin pakkasten aikaan tuntui ettei mikään voide ja hoito auta. Minulla oli nuorena todella paha akne, joka jätti jälkeensä arpia leukaan ja otsaan. Kaikki nämä on hävinnyt elävän ravinnon aloittamisen jälkeen. (Nainen, 29.)

Hiuksista mainittiin muun muassa se, että hilseily, hiusten lähteminen ja ennenaikainen harmaantuminen oli loppunut, hiukset eivät olleet enää kuivat ja kiiltokin oli palannut. Lisäksi hiuksista oli tullut tuuheammat. Varsinkin naisvastaajat olivat hyvillään näistä muutoksista.

Oli kauhea olla reilu kolmekymppinen ja huomata hiusten harmaantuvan. Jatkuva värjääminen jotenkin hävetti. Isäni on kalju, joten pelkäsin myös että kohta olen minäkin. Hetken mietin jo peruukin ostamista tai hiustensiirron tekemistä. (Mies, 34.)

Moneen vuoteen en ole kärsinyt minkäänlaisista ongelmista sen jälkeen kun aloitin syömään elävää ravintoa. Tuttavani ovatkin kyselleet olenko tehnyt jotakin taikoja hiuksilleni. Ennen niin rasvaiset hiukseni ovat nyt kuin eri ihmisen. Varsinkin opiskeluaikoina oli kauheaa kun rahaa ei ollut ja piti ostaa kampaamosta kaikki hiusjutut. (Nainen, 28.)

Kaikilla vastaajilla oli sekä henkinen että fyysinen vireystila parantunut. Moni tunsu kehonsa ja mielensä olevan tasapainossa, olo tuntui yleisesti olevan kevyt ja rento. Monet vastaajat kertoivat aloittaneensa uuden harrastuksen, esimerkiksi joogan, koska aikaa ja energiaa oli paljon enemmän. Yleisesti nämä uudet harrastukset olivat rauhallisia lajeja.

Jos entiset tyttöystäväni näkisivät minut nyt, he eivät tuntisi minua. Myönnän itsekkin että entinen elämäni tuntuu hyvin kaukaiselta. Elävän ravinnon myötä tajusin elämän tarkoituksen, joka ei todellakaan ole sitä että koko ajan pitää olla kiire joka paikkaan ja että joka viikonloppu pitää olla jossakin juottolassa juomassa olutta ja hienoja drinkkejä. (Mies, 34.)

Parikymppisenä harrastuksiini kuului tosi rajuja lajeja. Kuntonyrkkeily, itämaiset puolustuslajit ja kuntosali ovat tuttuja. Nykyään rakastan rauhallisia lajeja, ja olenkin tuttu näky hathajooga ja ashtangajoogatunneilla. Meditoin kotona päivittäin. Oloni on paljon parempi kuin ikinä. (Nainen, 37.)

Lisäksi kävi ilmi, että ennen parempaa oloa moni oli käynyt läpi niin sanottuja vieroitusoireita, kuten moni vastaaja niitä kuvasi. Oireina mainittiin muun muassa päänsärky, hikoilu, huono olo sekä tunne että oksettaa. Nämä kuvatut oireet olivat kestäneet muutamasta päivästä jopa pariin viikkoon.

Tunsin kuinka myrkyt joita olin aiemman ruokavalion mukana syönyt, poistuivat kehostani. Oloni oli huono, oksensin ja päätäni särki. Kun sitten kaikki myrkyt ja kuona-aineet olivat poistuneet vartalostani, tunsin itseni uudesti syntyneeksi. (Nainen, 25.)

Kukaan vastaajista ei ollut aloittanut elävän ravinnon syömistä tarkoituksena pudottaa painoa. Yleisesti mainittiin painon olleen normaali koko elämän ajan, joskin 36 % eli 9 vastaajaa kertoi painonsa pudonneen huomattavasti. Suurin pudotettu painomäärä oli yhdeksän kiloa. Nämä yhdeksän ihmistä kuuluivat siihen ryhmään, jotka olivat syöneet elävää ravintoa alle vuoden. Vastauksista kävi myös ilmi, että paino oli pudonnut ruokavalion aloittamisen alkuvaiheessa ja että kukaan vastaaja ei ollut kuitenkaan laihnutunut alipainoiseksi.

Mä olin lapsena ja varhaisteininä ylipainoinen, kiitti vanhemmilleni. Teininä tajusin asian ja sairastuin anoreksiaan ja masennukseen. Meni vuosia ennekuin parannuin. Sen jälkeen olen ollut tarkka siitä että syön järkevästi ja terveellisesti. Kun siirryin elävään ravintoon, äitini raahasi minut sairaalaan, koska hän oli varma että olen taas sairastunut, koska painoni putosi noin 4kg, olen silti normaalin painoinen. (Nainen, 23.)

7.6 Elävän ravinnon maku ja ruoaksi valmistaminen

Kuudes ja seitsemäs kysymys haastattelussa koskivat elävän ravinnon makua ja sen valmistusta. Suurin osa vastaajista mainitsi, ettei elävä ravinto ollut maistunut ruokavalion aloittamisen aikoihin mitenkään erikoiselta verrattaessa perinteiseen kasvisruokaan. Vain rakenne oli erilainen.

Maistoin ensimmäisen kerran elävää ravintoa ystäväni luona. Olin kertonut olevani kiinnostunut siitä ruoasta mitä hän käytti. Hän lupasi tehdä minulle maistiaisista. Ennakkoluuloni olivat korkeat, mutta olin täysin myyty jo ensimmäisen suupalan jälkeen. Oli se nimittäin sen verran herkullista ja suussa sulavaa. (Nainen, 26.)

Ruoan makua kuvailtiin monilla eri tavoilla. Monen mielestä se oli samanlaista kuin muukin raakana syötävät kasvikset tai vihannekset. Ruoan makua keuhuttiin myös raikkaaksi ja kevyeksi ja yksi vastaaja jopa kirjoitti että ”välillä leikin mielikuvituksellani, esimerkiksi syödessäni tuorepuuroa kuvittelen sen olevan höyryävää, kuumaa riisipuuroa.” Yksi vastaaja mainitsi, ettei kaikki ruoka, mitä hän valmistaa, ole aina niin maukkaita vaikka miten maustaisi. Hänen mielestään kuitenkin tärkein asia ruoassa oli ravita kehoa ja mieltä.

Vastauksista kävi myös ilmi se, että elävään ravintoon saadaan makua monista eri aineksista. Muun muassa Bragg-soijakastike⁶, sitrushedelmät, merilevä, tuoreet ja kuivatut yrtit sekä kuiva-

⁶ Bragg-soijakastike on ainoa soijakastike mikä elävässä ruokavaliossa hyväksytään.

tut ja sen jälkeen liotetut hedelmät mainittiin usein käytetyiksi mausteiksi. Tietenkin myös vihannekset, kasvikset, marjat ja muut raaka-aineet maistuvat itsessään erinomaisilta.

En ymmärrä niitä ihmisiä jotka ihmettelevät miten voi syödä tuollaista moskaa! Mehän kuitenkin maustamme ruokamme samalla lailla kuin muissakin ruokavalioissa. Käytämme braggia tuomaan suolan makua, sitruunaa happaman maun esille tuomiseen, ja hedelmissä ja marjoissa on sokeria. Yrteistäkin saa paljon makua. Mitä vielä tarvitsemme? (Mies, 33.)

Elävän ravinnon ruoaksi valmistaminen olikin sitten toinen juttu. 80 % vastaajista kertoi ruoanvalmistamisen olleen helppoa heti alusta alkaen, 16 %: oli ollut hieman vaikeuksia ja 4 %, eli yksi (1) vastaaja kertoi ruoanvalmistamisen olleen vaikeaa. Hän mainitsi, ettei koskaan ollut osannut laittaa ruokaa ja maksavansa nykyään ystävälleen siitä, että tämä ystävä kasvattaa hänelle tuoretta orasta sekä liotti ja idätti siemeniä ja muita raaka-aineita.

Kuvio 7. Elävän ravinnon valmistuksen haasteellisuus prosentteina (n=25)

Muutama vastaaja, jotka kertoivat elävän ravinnon valmistamisen olevan helppoa, ihmettelivät miten joku voisi pitää ruoanvalmistusta vaikeana. He kertoivat itsekkin olleen alkuun hieman epäileviä osaavatko laittaa, mutta jo ensimmäisellä elävän ravinnon kurssilla he olivat unohtaneet epäilyksensä. He kehottivat käymään kursseilla tai lainaamaan/ ostamaan videokursseja elävän ravinnon valmistamisesta. Lisäksi he mainitsivat, että Internetistä löytyy paljon materiaalia miten valmistaa maistuvaa ruokaa.

En ymmärrä miten joku ei osaa valmistaa elävää ravintoa? Raaka-aineet vain jauhetaan hienoksi ja syödään. Liotuskin on sama kuin makarooneja huuhtelisi keittämisen jälkeen. Ja idätyksessä sama asia kuin kasvattaisi kukkia. En ymmärrä. (Nainen, 28.)

Pieniä vaikeuksia ruoanvalmistamiseen olivat tuoneet muun muassa oikeiden välineiden ja laitteiden puute. Monilla ei ollut kotona monitoimikonetta/ tehosekoitinta, mehupuristimesta, puhumattakaan vehnänorasmehupuristimesta. Moni oli kokenut varsinkin idättämisen ja versojen kasvattamisen vaikeaksi.

En koskaan yksin asuessani ole kasvattanut mitään, koska vanhempieni luona asuessani tapoin aina kaikki äidin kukat, jos hän antoi ne minun vastuulleni jos he olivat isän kanssa menossa jon-
nekin kauemmas. Hän säikähti aivan totaalisesti kun kuuli että olin alkamassa kasvattamaan omaa ravintoa. Alkuun mikään ei sujunut, mutta jatkoin sitkeästi opiskelua. Ja yhtenä kauniina päivänä minulla oli hieno orasviidakko keittiössäni. (Mies, 22).

7.7 Yhteenveto vastauksista

Kaikki vastaajat olivat olleet jo ennen elävään ravintoon siirtymistä kasvissyöjiä. Vastauksista kävi selväksi, että elävään ravintoon oli siirrytty monesta eri syystä. Moni tahtoi parantua josta-
kin sairaudesta ja ylläpitää terveyttä ja kaikissa tapauksissa parantumista oli tapahtunutkin. Vas-
tauksista voidaankin päätellä että elävä ravinto todella auttaa parantamaan terveyttä ja se puh-
distaa kehoa.

Koska nykypäivänä melkein jokaisessa taloudessa on Internet, oli suurin osa vastaajista löytä-
nyt elävän ravinnon sieltä ensimmäisen kerran. Ne, jotka olivat syöneet elävää ravintoa pitem-
pään, kertoivat löytäneensä tietoa elävästä ravinnosta ensimmäisen kerran kirjoista. Kirjojen
yhteydessä mainittiin muutaman kerran VHS-videokasetit, joissa kerrottiin elävästä ravinnosta
ja opetettiin valmistamaan sitä. Se, mistä tietoa oli löydetty, kertoi erinomaisesti miten tieto-
tekniikka on viimeisien vuosikymmenien aikana muuttunut. 90-luvulla tietoa oli löydetty kir-
joista, 2000-luvulla Internetistä.

Elävästä ravinnosta kerrottiin mielellään eteenpäin. Näin vastaajat olivat välttäneet muun mu-
assa sen, että uuteen paikkaan mentäessä kylään ei tarvinnut alkaa selittelemään ruokavaliosta
ja näin ollen omat eväät oli helppo ottaa mukaan. Vain muutamassa vastauksessa koettiin
omasta ruokavaliosta kertominen olevan outoa, koska vastaajien mielestä on ihan sama mitä
ruokaa kukakin syö.

Yllättävän monissa vastauksissa hyväksyttiin ruokavalioon pienet poikkeukset. Vastauksista selvisi, että moni joi esimerkiksi kahvia silloin tällöin. Myös muita pieniä poikkeuksia ilmeni ruokavalioissa. Nämä pienet poikkeukset eivät kuitenkaan olleet päivittäisiä, vaan esimerkiksi kerran-pari viikossa. 100 %:a elävän ravinnon syöjiä oli lopulta vain kuusi (6) henkilöä 25:stä.

8 Pohdintaa ja johtopäätöksiä

Tämän tutkimuksen reliaabelius, eli mittaustulosten toistettavuus, on mahdollinen toteuttaa uudestaan. Täytyy kuitenkin muistaa, että vastausprosentti kyselyyni oli erittäin huono. Kuten aiemmin sivulla kolme, kappaleessa 2.1 Elävä ravinto Suomessa ja sivulla 29, kappaleessa 7.1 Materiaalit ja menetelmät mainitsin, Elävän ravinnon yhdistys ry:hyn kuuluu noin 600 jäsentä. Jos kyselyni tavoitti heistä jokaisen, ja vastauksia sain 25 kappaletta, vastausprosentti kyselyyni on tasan 4 %. Laatu on kuitenkin tärkeämpää kuin määrä. Ja laadullisesti saamani vastaukset olivat erinomaisia. Tutkimieni vastausten perusteella voidaan todeta, että elävä ravinto todella vaikuttaa ihmisten terveyteen positiivisella tavalla.

Kriittisesti tarkasteltuna voidaan miettiä, vastasivatko kyselyyni vain sellaiset henkilöt, jotka ovat todella hyötynneet elävästä ravinnosta. Saamistani vastauksista kävi todella hyvin ilmi se, että vastaajat olivat todella sitä mieltä että elävä ravinto oli hyväksi heille. Jättivätkö ne 96 % ERY:n jäsenistä, eli toisin sanoen 575 henkilöä vastaamatta sen takia, etteivät he ole kokeneet elävän ravinnon auttaneen heitä niin paljon kuin he olivat toivoneet ja halunneet? Vai onko ERY:llä ns. haamujäseniä, jotka ovat joskus olleet aktiivisia jäseniä, mutta ovat kuluneina vuosina muuttuneet passiivisiksi jäseniksi?

Mielestäni oli hyvin yllättävää, että Suomessa on tehty viime vuosien aikana monta tutkimusta koskien elävää ravintoa. Näitä tutkimuksia on tehty pääosin Kuopion Yliopistossa. Silti Suomen kielistä tutkimusaineistoa löytyi hyvin vähän, verrattuna esimerkiksi Yhdysvalloissa julkaistuihin teoksiin ja tutkimuksiin. Jokainen tutkimus, oli se sitten tehty Suomessa tai Yhdysvalloissa, tuntui kuitenkin antavan saman vastauksen. Jokaisessa tutkimustuloksessa todettiin elävän ravinnon todella vaikuttaneen positiivisesti ihmisten terveyteen.

Vertailin tekemääni tutkimusta Väänäsen ja Mäkelän tekemään tutkimukseen. Väänänen ja Mäkelä olivat tehneet vuonna 2007 Kuluttajatutkimukselle tutkimuksen, joka kantaa nimeä Elävän ravinnon syöjien näkemyksiä ruokavalionsa perusteista ja käytännöistä. Käytin tätä samaa tutkimusta yhtenä opinnäytetyöni lähteenä. Vastaukset Väänäsen ja Mäkelän tutkimukseen oli kerätty syksyn ja talven 2006 aikana. Kuluttajatutkimuskeskuksen tutkimus oli paljon laajempi kuin tämän opinnäytetyön kyselytutkimus. He olivat kyselleet tarkemmin muun muassa haastatelluiden taustatietoja ja syömiskäytäntöjä, kun taas tämän opinnäytetyön kyselyn kysymykset olivat pinnallisia, vastaajille suuntaa antavia. Väänänen ja Mäkelä olivat tehneet

sekä kirjallisia haastatteluja että teemahaastatteluja, kun tässä opinnäytetyössä haastattelut tehtiin Internetin kautta.

Vastaajien keski-ikä oli aika kaukana toisistaan tässä tutkimuksessa ja Väänäsen ja Mäkelän tutkimuksessa. Tämän opinnäytetyön kyselyn vastaajien keski-ikä oli 31,8 vuotta, kun Väänäsen ja Mäkelän tutkimuksessa se oli 56 vuotta. Tähän saattoi vaikuttaa se, että Väänäsen ja Mäkelän kysely lähetettiin vastaajille kirjallisesti, kun taas tämän opinnäytetyön kysely lähetettiin vastaajille sähköisesti. Se, että nämä kaksi samantyyppistä kyselyä tehtiin lyhyen ajan sisällä toisistaan, voi myös vaikuttaa vastausprosenttiin. Heidän haastattelu oli paljon laajempi ja vastausprosenttikin oli suurempi, 51 %. Lisäksi uskon, että ihmiset vastaavat helpommin valtakunnalliseen, tunnetun firman tekemään kyselyyn kuin tuntemattoman ihmisen tekemään lyhyeen, opinnäytetyötä varten tehtyyn kyselyyn.

Vaikka vastaajien ikäjakaumissa oli eroa, vastauksissa oli silti hyvin paljon samanlaisuutta. Kummankin kyselyn vastauksista kävi ilmi, että elävän ravinnon avulla on muun muassa parannettu ja ylläpidetty terveyttä. Myös muut terveyteen ja hyvinvointiin liittyvät asiat, esimerkiksi vireystilan parantuminen ja unen määrän vähentynyt tarve, tulivat kummankin kyselyn vastauksista ilmi.

Elävän ravinnon syömisessä oli jonkin verran samankaltaisuuksia. Tähän opinnäytetyöhön vastanneista 24 %, eli kuusi (6) henkilöä söi ainoastaan elävää ravintoa ja elävää ravintoa ja kahvia käytti ravinnokseen 72 %, eli 18 henkilöä. Lisäksi 28 %, eli seitsemän (7) henkilöä käytti ravinnokseen 80–85% elävää ravintoa ja loput 20–15% muuta ravintoa. Väänäsen ja Mäkelän tutkimuksessa pelkkää elävää ravintoa käytti ravinnokseen ainoastaan 2 %, eli viisi (5) henkilöä ja lähes pelkästään elävää ravintoa käytti 13 % eli 32 henkilöä.

Jos elävä ravinto oli paljon esillä 1980-luvulla ja vielä 1990-luvun alussa, mistä nuoret, 20–30-vuotiaat nuoret aikuiset ovat löytäneet elävän ravinnon? Vastaajista 40 % kertoi löytäneensä elävän ravinnon Internetistä. Vastauksista ei kuitenkaan käynyt ilmi, olivatko vastaajat etsineet Internetistä tietoa terveellisistä elämäntavoista tai esimerkiksi laihdutuksesta. Nykyään muun muassa mediassa puhutaan paljon siitä, kuinka ruoka sisältää paljon lisäaineita ja muita sellaisia aineita joita kehomme ei tarvitse tai jotka ovat jopa haitallisia terveydellemme. Nykyajan nuoret aikuiset, varsinkin suurissa kaupungeissa asuvat, ovat hyvin tietoisia siitä, mitä teollisuus ihmisille syöttää ja miten se vaikuttaa terveyteemme. Omien elintapojemme lisäksi nykyään

puhutaan paljon eläinten huonoista elinolosuhteista. Tämä on varmasti vaikuttanut siihen, että nuoret aikuiset hakevat tietoa terveellisemmistä elämäntavoista muun muassa Internetistä.

Reilu 30 % vastaajista oli kuullut elävästä ravinnosta ystäviltään. Tuloksesta voidaan päätellä, että sosiaalisilla asenteilla ja tuttavapiirillä on suuri vaikutus siihen millainen ihminen on ja miten ihminen käyttäytyy. Uudet asiat, esimerkiksi elävä ravinto, otetaan helpommin vastaan jos siitä kertoo joku ystävä- tai tuttavapiiriin kuuluva, kuin että joku tuntematon henkilö tulisi kaupungin keskustassa jakamaan mainoksia asiasta. 32 % kyselyyn vastanneista oli kuullut elävästä ravinnosta ystäviltään, joten oli hyvin yllättävää, että heistä 72 % oli kertonut omasta ruokavalioistaan eteenpäin. Yllättävää oli myös se, että yksi vastaaja ei ollut kertonut ruokavaliostaan kellekään vedoten muun muassa siihen, etteivät hänen vanhempansa ymmärtäisi hänen valintaansa. Toisaalta tämä on ihan ymmärrettävää, koska joillekin ihmisille pelkkä kasvisyönti aiheuttaa suurta ihmettelyä. Millaisen keskustelun saisi aikaiseksi siitä, jos kertoisi, ettei syö edes pelkkää kasvisruokaa, vaan elävää ravintoa josta harva ihminen on edes kuullut? Varsinkin vanhemmat, maalta kotoisin olevat ihmiset tuntuvat ihmettelevän ruokavalioita, joissa ei syödä lihaa ollenkaan. Tämä taas johtuu varmasti historiasta, jolloin syötiin sitä, mitä oli tarjolla.

Tutkimuksen tuloksista voidaan päätellä, että elävä ravinto todella auttaa kehoa suojautumaan bakteereilta ja muilta haitallisilta aineilta. Kuten tässä opinnäytetyössä sivulla 8-9 todettiin, niissä maissa joissa ruokaa käsitellään enemmän, on myös enemmän sairauksia. Esimerkiksi Suomessa on paljon laktoosi-intoleranssia ja keliakiaa sairastavia ihmisiä, koska Suomessa ruokaa käsitellään hyvin paljon. Muualla maailmassa näitä tauteja sairastavia henkilöitä on huomattavasti vähemmän.

Miksi siis ihmiset syövät tehotuotettua lihaa, geenimuunneltuja kasviksia ja lisäaineilla kyllästettyjä eineksiä ja puolivalmistuotteita, jos ne ovat niin haitallisia terveydelle kuin tutkimukset kertovat? Kuten tämänkin opinnäytetyön tietoperustasta ja tutkimustuloksista selvisi, ihminen selviää hyvin käyttämällä ravinnokseen pelkkää kasvisruokaa. Ennen ihminen käytti hyvin paljon kasviksia ruokavaliossaan, mutta nykyään ihmiset tuntuvat ajattelevan kasvisruoan olevan jotenkin paha asia ja sitä ruokavaliokseen käyttäviä ihmisiä katsotaan kummeksuen ja heidän ruokavaliotaan kommentoidaan. Mistä ihmiset ovat saaneet ajatuksen, että kasvisruoka ei ole oikeanlaista ravintoa ihmisille?

Peruskoulujen pakollinen kasvisruokapäivä kerran viikossa on ollut hyvin paljon esillä medias-
sa viime vuosina. Pienet lapset ovat hyvin ennakkoluulottomia, joten missä vaiheessa heidän
ajatusmaailmaansa tulee ajatus kasvisruoan pahanmakuisuudesta? Siitä, että vanhemmat ovat
sanoneet niin? Koska kotona ei käytetä tuoreita kasviksia, vaan valmispakasteita ja einesruokia?
Miksi vanhemmat haluavat siirtää omat ennakkoluulonsa lapsiinsa? Edellä mainitut asiat ovat
vain muutamia syitä, joiden vuoksi saadaan aikaan kierre ja kuvitelma kasvisruokavalion pahan
makuisuudesta ja huonosta ravintoaineiden saatavuudesta vaikka tutkimukset osoittavat, että
kasvisruoka on todella monipuolista ja siitä saa samanlaiset ravintoaineet kuin sekaruoasta.

Tämän opinnäytetyön tietoperustan ja tutkimustulosten perusteella ne ihmiset, jotka syövät
kasvisruokaa ja käyttävät enemmän tai vähemmän elävää ravintoa ravinnokseen, ovat ter-
veempiä sekä fyysisesti että henkisesti, kuin sellaiset ihmiset, jotka syövät sekaravintoa. Ihmis-
ten pitäisikin lisätä kasvien määrää ruokavaliossaan, jotta heistä tulisi edes vähän terveempiä.
Samalla sairauden vähenisivät tai ainakin niiden oireet helpottuisivat. Ihmisille pitäisikin opet-
taa jo pienestä pitäen kuinka tärkeitä kasvikset ovat terveydellemme ja miten ne edistävät ter-
veyttä.

Lähteet

Animalia 2009. Kasvissyönti – kasvien maailma paremmaksi. Luettavissa:

<http://www.animalia.fi/animalia-toimii/kasvissy%C3%B6nti>. Luettu 21.6.2010.

Arktiset Aromit 2010. Marjat – ravintosisältö. Luettavissa:

<http://www.arktisetaromit.fi/fi/arktiset+aromit/marjat/ravintosisalto/>. Luettu 22.7.2010.

Azad, K. A., Alam, M. N., Hag, S.A., Nahar, S., Chowdhury, M. A., Ali, S. M. & Ullah, A. K. 2000. Vegetarian diet in the treatment of fibromyalgia. Bangladesh Med Res Counc Bull. 26, 2.

Davis, B., Melina, V. & Berry, R. 2010. Becoming raw – The essential guide to raw vegan diets. 3. painos. Book Publishing Co. Tennessee.

Davis, S. 2010. Facts on pollotarian diet. Luettavissa:

<http://www.livestrong.com/article/2944-facts-pollotarian-diet/>. Luettu 21.6.2010.

Diamond, H. 2003. Fit for life not fat for life. 1. painos. Health Communications, Inc. Florida.

Dr. Ann Wigmore's raw living food's lifestyle 2010. Wheatgrass uses. Luettavissa:

<http://www.annwigmore.com/index.php/wheatgrass-uses.html>. Luettu 21.7.2010.

Elävän ravinnon yhdistys ry 2009a. Yrityksen historiasta. Luettavissa: <http://ra.fi/EEq2>.

Luettu 21.7.2010.

Elävän ravinnon yhdistys ry 2009b. Usein kysytyt kysymykset elävästä ravinnosta. Luettavissa:

<http://ra.fi/9EHm>. Luettu 22.7.2010.

Elävän ravinnon yhdistys ry 2010. Kuinka viljelet itse versoja ja orasta. Luettavissa:

<http://ra.fi/ZiOm>. Luettu 21.7.2010.

Ervamaa, E. 2002. Elävä ravinto. 9. painos. WSOY. Helsinki.

- Fontana, L., Klein, S. & Holloszy, J. O. 2006. Long-term low-protein, low-calorie diet and endurance exercise modulate metabolic factors associated with cancer risk. Luettavissa: <http://www.ajcn.org/content/84/6/1456.full.pdf+html>. Luettu 30.7.2010.
- Fontana, L., Meyer, T. E., Klein, S., & Holloszy, J. O. 2007. Long-Term Low-Calorie Low-Protein Vegan Diet and Endurance Exercise are Associated with Low Cardiometabolic Risk. Luettavissa: http://missclasses.com/mp3s/Prize%20CD%202010/Previous%20years/Cooking/rej%252E2006%252E0529%252Epluspdf_v02.pdf. Luettu 1.8.2010.
- Fontana, L., Shew, J. L., Holloszy, J. O. & Villareal, D. T. 2005. Low Bone Mass in Subjects on a Long-term Raw Vegetarian Diet. Luettavissa: <http://www.pkdiet.com/pdf/vegan.pdf>. Luettu 1.8.2010.
- Fuhrman, J. 2003. Eat to live – The revolutionary formula for fast and sustained weight loss. 1. painos. Little, Brown and Company. New York.
- Grow Wheatgrass 2001-2009. Wheatgrass juice. Luettavissa: <http://www.growwheatgrass.com/aboutwheatgrass.html>. Luettu 21.7.2010.
- Helakorpi, S., Patja, K., Prättälä, R., & Uutela, A. 2007. Suomalaisen aikuisväestön terveyskäyttäytyminen ja terveys, kevät 2006. Kansanterveyslaitos. Helsinki.
- Helsingin yliopiston avoin yliopisto 2005. Ravitsemustieteen perusteita – kasvikset, marjat ja hedelmät. Luettavissa: http://www.avoin.helsinki.fi/oppimateriaalit/ravitsemustieteen_perusteet/01_rar_kasvikset.shtml. Luettu 22.7.2010.
- Hippocrates Health Institute 2010. Our History. Luettavissa: <http://www.hippocratesinst.org/our-history>. Luettu 1.8.2010.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. 13. painos. Otavan kirjapaino Oy. Keuruu.
- Hostmark, A. T., Lystad, E., Vellar, O. D., Hovi, K., & Berg, J. E. 1993. Reduced plasma fibrinogen, serum peroxides, lipids, and apolipoproteins after a 3-week vegetarian diet. Plant Foods for Human Nutrition. 43,1.

Hänninen, O. & Ling, WH. 1992. Shifting from a conventional diet to an uncooked vegan diet reversibly alters fecal hydrolytic activities in humans. University of Kuopio. Luettavissa: <http://jn.nutrition.org/content/122/4/924.short>. Luettu 30.7.2010.

Hänninen, O., Nenonen, M., Ling, W. H., Li, D. S., Sihvonen, L. 1992. Effects of eating an uncooked vegetable diet for 1 week. *Appetite*. 19, 3.

Joensuu, H., Roberts, P., Lyly, T., & Tenhunen, M. 2010. Syöpätaudit. 3.-4. painos. Kustannus Oy Duodecim. Helsinki.

Kaartinen, K., Lammi, K., Hypon, M., Nenonen, M., Hänninen, O., & Rauma, A-L. Vegan diet alleviates Fibromyalgia symptoms. University of Kuopio. Luettavissa: http://www.rosenthal.hs.columbia.edu/KaartinenK_2000.pdf. Luettu 26.7.2010.

Kasvikset.fi 2003. Väreistä voimaa – syö päivittäin viittä väriä. Luettavissa: <http://www.kasvikset.fi/WebRoot/1033640/Page.aspx?id=1048200>. Luettu 23.7.2010.

Kasvikset.fi 2008. Hyvin koostettu kasvisruokavalio. Luettavissa: <http://ra.fi/o3Rz>. Luettu 22.6.2010.

Koebnick, C., Garcia, AL., Dagnelie, PC., Strassner, C., Lindemans, J., Katz, N., Leitzmann, C., & Hoffmann, I. 2005. Long-Term Consumption of a Raw Food Diet Is Associated with Favorable Serum LDL Cholesterol and Triglycerides but Also with Elevated Plasma Homocysteine and Low Serum HDL Cholesterol in Humans. Luettavissa: <http://jn.nutrition.org/content/135/10/2372.full.pdf+html>. Luettu 1.8.2010.

Koebnick, C., Strassner, C., Hoffmann, I. & Leitzmann, C. 1999. Consequences of a long-term raw food diet on body weight and menstruation. *Annals of Nutrition & Metabolism*. 43, 2.

Martat, 2011. Hapansäilöntä. Luettavissa: http://www.martat.fi/neuvot_arkeen/sailonta/hapansailonta/. Luettu 26.9.2011.

- McAdams, M. 2010. A healthy pesco-vegetarian diet. Luettavissa: <http://www.livestrong.com/article/98689-pescovegetarian-diet/>. Luettu 21.6.2010.
- Palmcrantz, E., & Lilja, I. 2010. Raw food – A complete guide for every meal of the day. 2. painos. Skyhorse Publishing. New York.
- Peltola, J., Kanerva, M., Kuusi, M., Kyyhkynen, A. & Siitonen, A. 2003. Ituversot - salmonellaepidemioihin usein liitettyjä tartunnan välittäjiä. Suomen lääkirlehti. 58, 35.
- Peltonen, R., Nenonen, M., Helve, T., Hänninen, O., Toivanen, P. & Eerola, E. 1997. Faecal microbial flora and disease activity in rheumatoid arthritis during a vegan diet. University of Kuopio. Luettavissa: <http://rheumatology.oxfordjournals.org/content/36/1/64.full.pdf>. Luettu 20.9.2010.
- Phyo, A. 2010. Ani's raw food essentials. 1. painos. Da Capo Press. Philadelphia.
- Piilo, T., & Peusa, J, 2006. Kasvisten ravintoarvo-opas. Luettavissa: http://www.sciencepark.helsinki.fi/viikkifoodcentre/julkaisut/oppaat/fi_FI/oppaat/_files/11736978730003214/default/Kasvisten%20ravintoarvo-opas.pdf. Luettu 23.7.2010.
- Päijät-Hämeen Luomu 2010. Tietoa maitohapatuksesta. Luettavissa: http://www.paijathameenluomu.fi/index.php?option=com_content&task=view&id=9&Itemid=31. Luettu 21.7.2010.
- Rost, A. 2009. Natural healing wisdom & know-how – Useful practices, recipes and formulas for a lifetime of health. 1. painos. Black Dog & Leventhal Publishers, Inc. New York.
- Ruokatieto yhdistys ry a. Kasvisruokavaliot. Luettavissa: http://www.ruokatieto.fi/Suomeksi/Ruoka_ja_terveys/Kasvisruokavaliot. Luettu 21.6.2010.
- Ruokatieto yhdistys ry b. Kasvikset. Luettavissa: <http://ra.fi/RojY>. Luettu 23.7.2010.
- Shurupov, K. 28.7.2010. ERY:n hallituksen puheenjohtaja. S-postiviesti.

Suomen osteoporoosiliitto ry. Luusto ja osteoporoosi. Luettavissa:
http://www.osteoporoosiliitto.fi/sivu.php?artikkeli_id=2. Luettu 8.10.2010.

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2010. Sydän- ja verisuonisairaudet. Luettavissa:
<http://www.ktl.fi/portal/11772>. Luettu 5.11.2010.

Tourles, S. 2009. Raw Energy – 124 Raw food recipes for energy bars, smoothies and other snacks to supercharge your body. 1. painos. Storey Publishing. Massachusetts.

Turun ammattikorkeakoulu 2008. RAVTER-ravitsemustutkimusprojekti. Kasvisruokavaliot. Luettavissa: <http://www.terveysala.turkuamk.fi/ravter/perusterveydenhuolto/materiaalit/kasvis.html>. Luettu 21.6.2010.

Vegaaniliitto 2010. Usein kysyttyjä kysymyksiä. Luettavissa:
<http://www.vegaaniliitto.fi/ukk.html#A2>. Luettu 21.6.2010.

Vegaaniliitto 2008a. Lähiveganismi. Luettavissa:
<http://www.vegaaniliitto.fi/lahiveganismi.html>. Luettu 21.6.2010.

Vegaaniliitto 2008b. Luentopaketti vegaanisesta ruokavaliosta. Luettavissa:
<http://www.vegaaniliitto.fi/luentopaketti/luento3.html>. Luettu 21.6.2010.

Verhagen, H., Rauma, AL., Törrönen, R., de Vogel, N., Bruijntjes-Rozier, GC., Drevo, MA., Bogaards, JJ. & Mykkänen, H. 1996. Effect of a vegan diet on biomarkers of chemoprevention in females. University of Kuopio. Luettavissa:
<http://het.sagepub.com/content/15/10/821.extract>. Luettu 21.6.2010.

Väänänen, V., & Mäkelä, J. 2007. Terveellistä ja luonnollista ruokaa – Elävän ravinnon syöjien näkemyksiä ruokavalionsa perusteista ja käytännöistä. Julkaisu 9. Kuluttajatutkimuskeskus. Helsinki.

WheatgrassKits 2010. Wheatgrass juicers - manual hand crank wheatgrass juicers. Luettavissa:
<http://www.wheatgrasskits.com/juicers.htm>. Luettu 10.7.2010.

Wigmore, A. 1985. *Why Suffer – How I overcame illness & pain naturally*. 1. painos. United States of America.

Ågren, JJ., Tvrzicka, E., Nenonen, MT., Helve, T. & Hänninen, O. 2000. Divergent changes in serum sterols during a strict uncooked vegan diet in patients with rheumatoid arthritis. University of Kuopio. Luettavissa: http://journals.cambridge.org/download.php?file=%2FBJN%2FBJN85_02%2FS0007114501000198a.pdf&code=8e445c797f588bba892e95a86818a91c.
Luettu 30.7.2010.

Liitteet

Liite 1. Elävän ravinnon reseptejä

Mantelimaito

2dl manteleita

10dl lähdevettä tai muuta puhdistettua vettä

- jauha mantelit hienoksi jauheeksi tehosekoittimella ja lisää sen jälkeen vesi. Sekoita hyvin. Siivilöi seos maidoksi. Siivilään jäänyt massa voidaan käyttää esim. aamiaispuuron valmistuksessa.

Essene-leipä

1 l 1/2-2 vuorokautta itäneitä vehnänjyviä tai muita viljoja

1 1/2-2 1/2 dl hienonnettuja vihanneksia

(nestettä)

Kuminan ja/tai unikon siemeniä mausteeksi

- Jauha vilja esimerkiksi tehosekoittimessa
- Sekoita vihannekset viljan sekaan. (Lisää nestettä vain jos seos on liian kuivaa)
- Taputtele massa leivinpaperille n. 1/2-2 cm paksuisiksi leiviksi.
- Kuivata n. 6-12h leivän paksuudesta riippuen n. 45°C lämmössä.

Kysely Elävän ravinnon terveysvaikutuksista

Nimeni on Marjo Telkkälä ja opiskelen Haaga-Heliassa Hotelli- ja ravintola-alan koulutusohjelmassa. Olen tekemässä opinnäytetyötä aiheesta elävän ravinnon terveysvaikutukset ja nyt tarvitsisin sinun apua. Tarkoitukseni on kyselytutkimuksen avulla selvittää miten elävä ravinto vaikuttaa terveyteen. Kysely on lyhyt ja nopeasti tehty, joten toivon että vastaisit kyselyyn ja auttaisit minua opinnäytetyössäni. Vastaukset käsitellään luottamuksellisesti. Lähetä vastauksesi osoitteeseen

1. Vastaaajan sukupuoli ja ikä?
2. Milloin aloitit Elävän ravinnon syömisen ja miksi?
3. Miten Elävä ravinto on vaikuttanut terveyteesi?
4. Mistä sait tiedon Elävästä ravinnosta?
5. Oletko suositellut Elävää ravintoa ystäville?
6. Miltä Elävä ravinto maistui ensimmäisellä kerralla ja miltä se maistuu nyt?
7. Miltä Elävän ravinnon valmistaminen tuntui aluksi ja miltä se tuntuu nyt? (helppoa/hankalaa/vaikeaa?)

Kiitos vastauksesta jo etukäteen.